జీవిత సాఫల్యానికి గీత చూపిన మార్గము

శ్రీ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారి
ఆర్థిక సహాయముతో
ప్రచురించబడినది

రచన

బల్మూరి రామారావు

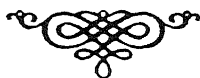
ప్రథమముద్రణ 1997

ప్రతులు - 1000

వెల : రూ॥ 30 - 00

ప్రకాశకులు : బల్మూరి ప్రచురణకర్తలు
2-2-1105/28, తిలక్‌నగర్
హైదరాబాదు - 500 044
ఫోన్ : 4656508

విషయసూచిక



ముందుమాట

భారతీయ తత్త్వ సముద్రాన్ని అగాధం, అపారం, ముక్తిముక్తాఫలప్రదం చేసేవి ముచ్చటగా మూడు జీవనదులు అవే ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత మరియు బ్రహ్మసూత్రాలు. వీటికే ప్రస్థానత్రయమని పేరు. ఒక్కోమతానికి ఒక్కో పవిత్రగ్రంథమే ఉన్న ఈ రోజుల్లో మన భారతీయ మతానికి మాత్రం పయి మూడు పవిత్రాలే. కామా కూడదూ ఒకటే ఉండాలి అని అంటే భగవద్గీతనే చెప్పుకోవాలి. పూజ్యబాపూజీ కూడ ఇదే అభిప్రాయం వెలిబుచ్చేవారు. శంకరాచార్యులు తమ స్తోత్రంలో 'భగవద్గీతా కించిదధీతా' అని చెప్పారు. రామానుజుల వారూ దీనికి వ్యాఖ్య వెలయించారు. భగవద్గీతలో పయికజూడ ఎన్నో వైరుధ్యాలున్నట్టు అనిపిస్తుంది కాని తరచిచూస్తే అవి అన్ని తొలగి కేవలం 'కర్మణ్యత్వం' భగవద్గీత తత్త్వమనిపిస్తుంది. గీతలోని ఇంకో విశేషమేమంటే, ఎందరు చెప్పినా ఇంకా కొత్త విషయాలుండనే ఉంటాయి. ఆ విషయాలను చెప్పడానికి ప్రయత్నాలు జరిగాయి, జరుగుతున్నాయి, జరుగుతాయి కూడ. అలాటి ప్రయత్నానికి అక్షరరూపమే ఈ గ్రంథము.

మానవుడు చాలా చిత్రమయినవాడు, మానవుడి వృత్తి ప్రవృత్తులు భిన్నమయినవి. వృత్తిరీత్యా వక్తలు ప్రవక్తలూ అయినవారున్నారు. కానివారందరిలో గ్రంథ రచనా ప్రవృత్తి ఉండదు. చేసింది ప్రభుత్వ ఉద్యోగం అయినా రచయిత ప్రవృత్తి మాత్రం గీతాధ్యయనం, గీతా విషయక గ్రంథరచన కావడం ముదావహం. "గ్రంథానాం నిర్మితౌ దుఃఖం, నిర్మితానాంచ ముద్రణే, ముద్రితానాం క్రయే దుఃఖం" అనేది అక్షర సత్యమయిన ఈ రోజుల్లో రచయిత ప్రయత్నం మరీ అభినందనీయం. వీరిదివరకే అంటే 1989లోనే తమమొదటి గ్రంథం 'గీతా సందేశమును' ప్రచురించారు. దానికి వచ్చిన ప్రాచుర్యముతో సమధికోత్సాహంతో ఈ ద్వితీయ ప్రయత్నం.

ప్రకృతిలో ఏడురంగులున్నట్టు, ఈ పుస్తకంలో ఏడధ్యాయాలున్నాయి. ఉపక్రమణిక, దుర్బలత్వము పారదోలుట, ఆత్మజ్ఞానము, ఏకాగ్రత, నిష్కామకర్మ, భక్తి, ముగింపు అనేవే ఆ అధ్యాయాలు. గీతలోని 18 అధ్యాయాలను కొందరు ఆచార్యులు కర్మ, జ్ఞాన, భక్తిషట్కాలని స్థూలంగా విషయ విభాగంగా పేర్కొన్నారు. రచయిత కూడ ఈ మూడిటినే గీతాసందేశంగా వివరించారు. శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునికిచ్చిన ఉపదేశము ఇప్పటి సమాజములో కూడ చక్కగా రాణించు శక్తిగలదని నిరూపించుటయే ఈ పుస్తకరచనోద్దేశము అని రచయిత లక్ష్యమేర్పరచుకొని దాంట్లో కృతకృత్యులయ్యారని చెప్పడంలో ఏమాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. నిజమే దేశకాలాదులను అతిక్రమించినదే ఉత్తమ సాహిత్యమయినప్పుడు పవిత్రగ్రంథాలకు ఆ లక్షణం బాగా అమరుతుందని వేరే చెప్ప పనిలేదు గదా ! సత్యం శివం సుందరం కూడా కావాలి సాహిత్యం. భగవద్గీత కూడ "మానవునికి ఆదర్శవంతమయిన శాంతియుతమయిన ఆనందదాయకమయిన జీవితమునకు చక్కని బాట చూపించును .... గీత మానవులకు ప్రవర్తనా నియమావళియని చెప్పవచ్చును'

అన్నమాటలు స్వానుభవంతో అన్నవిగాని కేవలం అభిమానంతో కాని కావు. రచయిత దృష్టిలో గీత "మానవుల మానసిక ప్రవర్తనను పరిశోధించి వ్రాసిన అమూల్య గ్రంథం". ఇది "కర్తవ్యాన్ని బోధిస్తుంది. పూర్వము రాజులకు 'ఉత్సాహ, ప్రభుమంత్ర శక్తులు' సమృద్ధిగా ఉంటే వారు మంచి పాలకులు అవుతారు" అని అర్థశాస్త్రాదుల్లో చెప్పినట్టు వీరు మనుషులందరికీ మూడు శక్తులు కావాలంటారు. అవి శరీరశక్తి, మనశ్శక్తి ఇంకా ఆత్మశక్తి సర్వమానవులు కాంక్షించే 'శోకనివారణ' 'ఆనందప్రాప్తి'యే గీతోపదేశము.

కర్మసిద్ధాంతము భారతీయ తత్త్వశాస్త్రానికి అయువుపట్టు. కాని 'కర్మను' పలువురు పలురకాలుగా వ్యాఖ్యానించి 'ఖర్మ' వరకూ తీసుక వచ్చారు. కాని రచయిత కర్మ అంటే కర్తవ్యమని, ఇది నిష్కామకర్మగా ఉండాలని, అనాసక్తకర్మ ఫలవర్జితకర్మ, కర్తృత్వ భావరహితకర్మ, స్వార్థరహితకర్మ, ఆశారహితకర్మ, అహంకార వర్జితకర్మ, సంఘసేవా కర్మ అని పలురకాలుగా ఉంటుందని విభజించారు. వీట్లో 'కర్తృత్వ భావరహితకర్మ', అహంభావరహితకర్మ ఒకలాగానే కన్పడుతున్నాయి. 'మనస్స్వధర్మము మనస్స్వభావము అన్యోన్యత కలిగియుండవలెను' అంటారు. అంతేగాదు వాటికి అన్యోన్యతా సంబంధముతో బాటు అవినా భావ సంబంధము గూడ ఉంది. ఉండాలి.

కర్మతోబాటు జ్ఞానంను, ధ్యానంను, భక్తిని, గీతాసందేశంగా వివరంగా విపులంగా వ్యాఖ్యానించారు. ఆత్మసాక్షాత్కారం ఎలా పొందాలి ? అన్నిటికీ భగవత్ప్రపత్తి లేదా శరణాగతియే గతియని చక్కగా వివరించారు. ఏపనిచేయడానికయినా ఏకాగ్రత చాలా అవసరమని అది ఎట్లా అలవర్చుకోవాలో గూడ పూసగుచ్చినట్లు తెలిపారు.

రచయిత స్వానుభవంతో తెలిపే సందేశంగనుక ఎక్కడా అస్పష్టత. అంటే భావంలోగాని భాషలోగాని లేదు. భావం బాగా తెలిస్తే భాషకూడ బాగా ఉంటుంది. వీరిది సహజంగా సరళమయినశైలి. "ఫలత్యాగమనిన పరిణామ విషయమున అజాగ్రత్తనుండుటయని, లక్ష్యరహిత కర్మయని అర్థము చేయరాదు. లక్ష్యముయొక్క, సాధన, పరిణామముల యొక్క వివేచన జ్ఞానము కలిగియుండవలసినదే. ఈ వివేకము కలిగియుండియు పరిణామ విషయమున ఆతురత లేకుండ సాధనయందే నిమగ్నుడయిన వాడే ఫలత్యాగి" ఇట్లా అరటిపండు ఒలిచి చేతిలో పెట్టినంత సరళంగా ఉంటుంది వీరి శైలి. సర్వోపనిషదోదుగ్ధమయిన గీతామృతాన్ని తాము అధ్యయనంచేయడంతోనే తృప్తి చెందక, నిస్వార్థబుద్ధితో ప్రచార దృష్ట్యా అందరికీ పంచాలనే రచయిత సంకల్పం తప్పక సఫలం అవుతుంది. కావాలని ఆశిస్తూ, ఆశీస్సులనిస్తూ

వేదాలంకార గోపాలరెడ్డి

ప్రొఫెసర్ సంస్కృత విభాగము

ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయము, హైదరాబాదు

ఉపక్రమణిక

1

మానవ జీవితమే సమస్యల పుట్ట. మానవ సమాజము దినదినము అభివృద్ధి పథములో నడుస్తూ సమస్యలను పెంచుతునేపోతున్నది. వైజ్ఞానిక రంగములో పురోగతి మానసిక వ్యధలను తగ్గించలేకపోతున్నది. దాని పరిణామము సమాజములో అశాంతి, ఘర్షణలు పెరగడమే తప్ప తగ్గుట లేదు. ఇట్టి పరిస్థితిలో మానవుడు గీతను ఆశ్రయించి నిత్యజీవిత సమస్యలకు పరిష్కారమార్గము తెలుసుకొనుట ఎంతో ఉపయోగకారి కాగలదు. భగవద్గీత కొన్నివేల సంవత్సరముల క్రితము వ్రాయబడినదని చరిత్రకారులు చెప్పుచున్నారు. అట్టి చర్చతో సంబంధము లేకుండా నేటియుగములో మనకదియెంత ఉపయోగపడునో మానవజీవిత సాఫల్యానికి ఏవిధముగా త్రోవచూపునో చూడవలసియున్నది.

కురుక్షేత్ర రణరంగములో అర్జునుడు నిర్వీర్యుడై గురువులను బంధువులను చంపనని బంధు వ్యామోహములోపడి, తన రథసారథియగు శ్రీకృష్ణుని శరణుజొచ్చినపుడు, ఆతడు చేసిన బోధయే భగవద్గీత. మానవ జీవిత రణరంగము (కురుక్షేత్రము) నందు ప్రతినిత్యము మనస్సు (అర్జునుడు)లో అలజడి, నిరుత్సాహము, భయము జనించి కర్తవ్యము తెలియనపుడు పవిత్రమైన బుద్ధి, విచక్షణా జ్ఞానము (శ్రీకృష్ణుడు) చూపిన మార్గమే మనకు గీతారూపములో దొరికిన సందేశము. అర్జునుని నిమిత్తమాత్రునిగా తీసికొని సకల మానవాళికిచ్చిన దివ్యసందేశమే భగవద్గీత. అయితే అప్పటి సందేశము ఇప్పటి సమాజములో కూడ చక్కగా రాణించుశక్తిగలదని నిరూపించుటయే ఈ పుస్తక రచనోద్దేశము.

సంఘములో మనుగడను కొనసాగించుచూ, భయ, శోక, మోహముల మధ్య

చెదిరిపోయిన అంతఃకరణగల సాధారణ వ్యక్తికి, వ్యక్తిగత సాంఘిక సమస్యల పరిష్కార నిమిత్తము ప్రబోధించబడి, వ్యక్తిగత, సామాజిక స్థితిని, సమిష్టి ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలో లయింపజేసిన పవిత్రగ్రంధము శ్రీమద్భగవద్గీత. ప్రతిరోజు ప్రతిమానవుడు ఎదుర్కొనే వివిధ జీవిత సమస్యలకు పరిష్కారమార్గము గీతను శ్రద్ధతో హృదయము చొప్పించి చదివినయెడల కనుగొనవచ్చును. ప్రపంచములోని సర్వధర్మముల, సర్వసిద్ధాంతముల సారమంతయును క్రోడీకరించి ఇందు చక్కగా సమన్వయపరచబడినది. దేశకాల పరిస్థితుల కతీతమై సాకార పూజ మొదలుకొని మహాయోగులు గాంచిన దివ్య సాక్షాత్కార తత్త్వమువరకు సర్వమానవ సాధన విధానములను తనలో లీనమొనర్చుకొనిన, సమన్వయసిద్ధియైన, విశ్వజనీనమైన ధర్మమును గీత ప్రతిపాదించినది. అద్భుతము, మనోహరమునైన రీతిగా పరమార్థమును చూపి నూతన భావ ప్రపంచమును స్ఫురింపజేయుచున్నది. మానవునికి ఆదర్శవంతమైన శాంతియుతమైన, ఆనందదాయకమైన జీవితమునకు అది ఒక చక్కని బాట చూపించును. గీతలో చెప్పిన బోధనలను ప్రతి మానవుడు క్షుణ్ణముగా పరిశీలించి, అవగాహన చేసికొని ఆచరణలో పెట్టవలెను. గీత మానవులకు ప్రవర్తన నియమావళియని చెప్పవచ్చును. జీవితములోనుపయోగపడు విషయములు మాత్రమే ఇందులో చెప్పబడినవి. తాత్త్విక దృష్టితోనేగాక సామాజిక దృక్పథముతో గూడ ప్రతిమానవుడు వ్యక్తిగతముగా ఎదుర్కొనే దైనందిన సమస్యలు, ఒక వ్యక్తి వేరొక వ్యక్తితో, సమాజముతో ఎదుర్కొనే వివిధ సవాళ్లు, వీటిన్నింటికి చక్కటి సమాధానము సరియైన పరిష్కార మార్గము గీతలోనే దొరుకును. జాతి, కుల, మత, లింగ వివక్షత లేకుండా ఎట్టివారైనా, ఎట్టి స్థితిలోనున్నా, వారి వారి స్థితికి, అంతఃకరణ ప్రవృత్తికనుగుణముగా మోక్షానందమును పొందుటకు సులభతరము ఆచరణసాధ్యమైన సాధనవిధానములు గీతలో స్పష్టముగా తెలుపబడినవి. గీత ఏమి చేయవలెనని ఆదేశించదు. ఎట్లు చేయవలెనో చెప్పును. ఏ పని చేయుచున్నావని కాక, ఎట్టి భావముతో చేయుచున్నావని ప్రశ్నించును. వేదాంతమును వ్యవహార స్థాయికి దించుట, వ్యవహారమును వేదాంతస్థాయికి లేపుటయే గీతయొక్క గొప్పతనము. గీతలో సిద్ధాంతములతోపాటు వినియోగమును తెల్పు కళ గూడ చెప్పబడినది. గీతాబోధ అర్జునుని అరణ్యమునకుగాని, సన్యాసాశ్రమమునకుగాని పంపలేదు. రణరంగమున నూతనోత్సాహముతో దుమికి యుద్ధకార్యము నిపుణతతో నెరవేర్చునట్లు చేసెను. మూల కూర్చున్న వానిని కర్తవ్యనిష్ఠునిగనొనర్చిన ఘనత గీతకే చెల్లును.

గీత మానవుల మానసిక ప్రవర్తనలను పరిశోధించి వ్రాసిన అమూల్య గ్రంథము. మన జీవిత విధానమును చక్కని మార్గములో పెట్టుటకు, ముఖ్యముగా మనస్సుకు మంచి శిక్షణనిచ్చి అదుపులో పెట్టుటకు ఉపాయములెన్నియో గీతలో చూపబడినవి. భగవద్గీత బోధించిన ముఖ్యమైన సాధన, మనస్సును హృదయస్థితమైన ఆత్మలో లయము చేయుటయని చెప్పవచ్చును. జీవితములో అప్పుడప్పుడు కఠిన సమస్యలు యెదురైనపుడు మానవుడు నిర్వీర్యుడై నిరుత్సాహపడి కర్తవ్యము తెలియక, అట్టిపనిని విరమించుకొనడమో లేక అసమర్థతతో చేయ ప్రయత్నించి విఫలుడు కావడమో జరుగుతున్నది. ఉదాహరణకు మీ బంధువో, శత్రువో మీ ఆస్తిని అన్యాయముగా తీసుకొనుటకు ప్రయత్నించవచ్చును. అప్పుడు అతనికి లొంగిపోయి ఆస్తిని వదలుటయా ? అది మీ బలహీనతగా భావించి ఇతరులు కూడ అదే పని చేయుదురు. ఈ విధముగా సమాజములో కించపరచబడి హీనముగా చూడబడి అధోగతిపాలగుట చూచుచేయున్నాము. కనుక శత్రువైనా, బంధువైనా వారి అన్యాయపు చర్యలను ఎదిరించవలెను. న్యాయమైన చర్యకు సమాజము, చట్టము, ప్రభుత్వపు అండదండలు తప్పక లభించును. విజయము సాధించవచ్చును. కనుక ఎట్టి పరిస్థితిలోనైనా శత్రువుకు భయపడకూడదు. బంధువ్యామోహములో పడకూడదు. ఇటువంటి సమస్యనే అర్జునుడు ఎదుర్కొనెను. దానికి శ్రీకృష్ణుడు మంచి ప్రోత్సాహకరమైన ఉద్బోధ చేసెను.

ప్రతి మానవునికి ప్రతిరోజు ఎన్నో సమస్యలుత్పన్నమగుచుండును. వ్యక్తిగతసమస్యలు, శారీరక సమస్యలు, మానసిక సమస్యలు, కుటుంబ సమస్యలు, ఇరుగుపొరుగు వారితో, సంఘముతో సమస్యలు, వృత్తిరీత్యా సమస్యలు, ప్రభుత్వపరంగా సమస్యలు, దేశసమస్యలు - అన్నీ సమస్యలే. మానవునికి మొదటి సమస్య శారీరక సమస్య (తన శరీరము సృష్టించే సమస్య) శరీరములోని ఏ భాగమైనను సరిగా పని చేయనపుడు రోగములు సంభవించును. రోగమువలన శరీర బాధతోపాటు మానసిక బాధ కూడ కలుగుచుండును. ఈ రెండు బాధలతో జీవితము దుఃఖమయమై దుర్భరమగును. కనుక మానవుడు మొదట తన శరీరము నదుపులోనుంచుటకు తగు మార్గము నవలంబించవలెను. మన పూర్వీకుల అనుభవాలు, శాస్త్రీయ పరిశోధనలు మన శరీరమునదుపులోనుంచుటకు, సదా ఆరోగ్యముగా నుండుటకు ఎన్నో పద్ధతులను

మనకు కానుకగా ఇచ్చియున్నారు. అట్టి కానుకలను మనము నిరాకరించి బాధపడుట శోచనీయము. శరీరమును సక్రమమార్గములో పెట్టి సంపూర్ణ జీవితకాలము సుఖముగా గడిపిన మహనీయులెందరో చరిత్రపుటలలో నిలిచియున్నారు. శరీర కష్టము చేసే రైతులు, కార్మికులు కాక ఇతర మేధావివర్గము వారికి వ్యాయామము, అందరికీ అవసరమగు ఆసన, ప్రాణాయామాది పద్ధతులు, ఆహారగుణగణాదులను, ప్రకృతి ప్రసాదించు చెట్లు, మూలికల రోగ నిరోధక శక్తిని, గాలి, సూర్యరశ్మి, మట్టి, నీరు నుపయోగించి రోగము కుదుర్చు మార్గములు ఇంకా ఎన్నో పద్ధతులను అనుభవ పూర్వకముగా చెప్పినవి. మనము పాటించి జీవితమును సుఖమయము చేయవచ్చును. దానికి మన బుద్ధిని, మనస్సును, కర్మేంద్రియ, జ్ఞానేంద్రియములను అదుపులో పెట్టవలసియుండును. గీతలో పదే పదే ఇంద్రియ మనోనిగ్రహము నలవరచుకొనుమనే బోధతోపాటు ఆహార విహారాదుల నియమము పాటించుమని చెప్పబడెను. 17వ అధ్యాయములో సాత్వికాహార వివరణకూడ ఇవ్వబడినది.

ఇంద్రియములు మహా చెడ్డవి. శక్తివంతమైనవి. ఆత్మావలోకనము కొరకు ప్రయత్నించునట్టి వివేకవంతుని మనస్సును గూడ బలవంతముగా విషయముల పైకి లాగుకొనును. కనుక ఇంద్రియముల నిగ్రహించుటకు నిరంతరము ప్రయత్నము చేయుచుండవలెను. ఇంద్రియములలో అన్నిటికంటె నాలుక నదుపులో పెట్టుట మహాకష్టము. నాలుక రుచులకు మరిగి రుచికర వస్తువులు తిరిగి కావలెనని మనస్సును వేధించుచుండును. కనుక నాలుక నదుపులో పెట్టుటకు ఆహార నియమము అత్యావశ్యకము. సాత్వికాహారము మితముగా తినుటవలన నాలుక అధీనములో నుండును. నాలుక తర్వాత చెవులు విషయ సంపర్కమునకు లోనగు ముఖ్యాంగములు. చెవులకు ఇంపైన సద్గ్రంథ పఠనము, మంచి సంగీతము, కవిత్వము, సాహిత్యము, సత్పురుషుల చరిత్రలు మొదలగు వాటిని వినుటకు, చదువుటకు అలవాటుపడ జేయవలెను. కండ్లు కూడ ప్రకృతి దృశ్యాలను, మంచి కళాఖండాలను చూచుటకు అలవాటు చేయవలెను. సువాసన, శుభ్రమైన గాలి ముక్కుకు ఆహ్లాదము కలిగించును. ఈ విధముగా ప్రతి ఇంద్రియాన్ని అదుపులో నుంచినపుడే మనస్సుకు శాంతి లభించును. మనస్సు ఎల్లప్పుడు ఏదో విషయము ఆలోచించుచునే యుండును. సుఖానిచ్చే విషయ వాంఛలతోపాటు ఆస్తిపాస్తులు

సంపాదించవలెననో, భౌతిక సౌఖ్యానిచ్చే కోరికలను తలచుచునేయుండును. వాటి సాధనకు రకరకాల మార్గాలను అవలంబించి అలజడి, అశాంతికి లోనగుచుండును. కనుక అట్టి మనస్సును బుద్ధిద్వారా ఆత్మవైపు, పరమాత్మవైపు మరల్చినయెడల జీవితము ఆనందమయమగును. ఇంద్రియములను విషయవాంఛలనుండి బలవంతముగా మరలించకూడదు. బుద్ధిబలముచే మనస్సుకు మంచి శిక్షణనిచ్చి హృదయ పరివర్తన కలిగినపుడే శాశ్వతానందము ప్రాప్తించును. గీత రెండవ అధ్యాయములోని స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణములో ఈ విషయాలు బాగా విపులీకరించి చెప్పబడినవి.

మానవునికి నిత్యజీవితములో ఎన్నో అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరుగుచుండును. మనస్సు అతలాకుతలమై ఎటు తోచని పరిస్థితి ఏర్పడును. బాహ్యప్రపంచములో మనకెందరో వ్యక్తులు అననుకూలముగా ప్రవర్తించుచు మనస్సును చీకాకుపరచుచుందురు. అప్పుడు మనముకూడ అదుపు తప్పి ఉద్రేకులమై చెడ్డ సంఘటనలచే ప్రభావితులమై అక్రమమైన ఏదో చర్య తీసుకున్నయెడల దుష్పరిణామములు సంభవించును. సమస్యలు ఇంకా జటిలమై పరిష్కారమునకు దూరమై మనస్సును అశాంతిలో పడవేయును. ఇటువంటి సంకటావస్థలో గీత సహాయము తీసుకొనవలెను. మొదట మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనవలెను. ఏకాంత ప్రదేశములో మంచి వాతావరణములో సుఖాసనములో కూర్చొని, బుద్ధిబలముచే మనస్సు పోకడలను గమనించుచు ఆత్మపరీక్ష చేసుకొనుచుండవలెను. ఓంకార జపము గీతాదిసద్గ్రంధ పఠనము, సంగీతము సత్సాంగత్యము ప్రకృతి శోభను తిలకించుట మొదలగు మార్గములనవలంబించవచ్చును. ప్రతిరోజు కొంతసేపు అభ్యాసము చేయవలెను. బుద్ధిబలముచే సాధించవచ్చును. బుద్ధియోగమనగా విచక్షణాజ్ఞానము. బుద్ధిమనస్సును ఆదేశించి ఆత్మవైపు మరల్చి, కర్మేంద్రియ జ్ఞానేంద్రియములను అదుపులో పెట్టినపుడు, మన కర్తవ్యమేదో మనకు తోచును. బుద్ధిద్వారా నిన్ను నీవే ప్రశ్నించుకొనవలెను. "నేనెవరిని" అను ప్రశ్నకు సమాధానము "నేను ఆత్మను, శరీరమును కాను" అని సమాధానము చెప్పి నీ కర్తవ్యమును గురించి ఆలోచించవలెను. ప్రతి సమస్యను అన్ని దృక్కోణములనుండి క్షుణ్ణముగా పరిశీలించి, తగు నిర్ణయము తీసుకొనవలెను. మన శ్రేయోభిలాషుల సలహాలు, సహాయము సమస్యల పరిష్కారమునకు దోహదము చేయును. మనస్సును అధీనములో నుంచుటకు గీత ఆరవ

అధ్యాయములో చక్కటి మార్గము చూపబడినది. మనల మనమే ఉద్ధరించుకొనవలెనని ఇతరులపై ఆధారపడకూడదని చెప్పబడినది. మితాహార విహారాదులతో పాటు యమనియమ ఆసన ప్రాణాయామాది అష్టాంగ యోగము పాటించుచు, ఏకాగ్రచిత్తులమై ధ్యానమభ్యసించిన యెడల మనస్సునకు నియంత్రణ కలిగి మన అధీనములో నుండును. స్వాధీనమైన మనస్సుతో, నిర్మలభావముతో చేసిన కర్మలు నిష్కామముగా జరుగును. అధైర్యమును విడనాడి, అమితోత్సాహముతో ముందుకు సాగవలెను. ఈ విధముగా జీవిత విధానమును మంచి మార్గములో పెట్టినపుడు ఎంతటి జటిల సమస్యనైనా అవలీలగా పరిష్కరించుకొనవచ్చును.

కష్టసుఖాలు కావలికుండలు. ప్రతి జీవికి ఒకప్పుడు కష్టము, ఒకప్పుడు సుఖము కలుగుట సహజము. మన మనస్సు ఎప్పుడు ఏదో మననము చేయుచునే యుండును. ఏవో సంకల్పములు కలుగుచునేయుండును. అట్టి సంకల్పములు నెరవేరనపుడు దుఃఖము, నెరవేరినపుడు సంతోషము సహజముగనే కలుగుచుండును. మానవుడు సహనశక్తి నలవరచుకొని, స్థిరచిత్తముచే, బుద్ధిబలముచే విచక్షణా జ్ఞానముచే మనస్సు పోకడలను చక్కటి మార్గములో పెట్టుటకు శిక్షణ నివ్వవలెను. నిరంతరాభ్యాసముచే మనస్సు సహజముగా మంచి మార్గములో నడిచినపుడు, హృదయము నిర్మలమై నిత్యజీవితములో వచ్చు సమస్యలను అవలీలగా పరిష్కరించుకోవచ్చును. మానవుడు సంఘజీవి. సంఘములో రకరకాల స్వభావముగల మనుష్యులుండుట సహజమే కదా. కొందరు చెడు మార్గము నవలంబించి మనలను చిక్కుల్లో పడవేయుచుందురు. అట్టి పరిస్థితినెదుర్కొనుటకు ధైర్యముతో సమస్యలను అన్ని దృక్కోణములనుండి పరిశీలించి, క్షుణ్ణముగా అవగాహన చేసికొని పరిష్కార మార్గమును వెతకవలెను. ఇతరుల అన్యాయపు పనులను నిర్భయముగా అరికట్టవలెను. గీత ప్రారంభములోనే పరికితనమును వదలుమని, ధైర్యముతో ప్రత్యర్థులనెదిరించుమనే బోధ చేయబడినది. సాంఘిక కట్టుబాట్లకు, సంఘముచే, ప్రభుత్వముచే చేయబడిన నియమ నిబంధనలను పాటించి నిత్యము ఉత్పన్నమయ్యే వివిధ సమస్యలకు తగు పరిష్కార మార్గము నవలంబించినపుడు ప్రత్యర్థులను సులభముగా నెదుర్కొనవచ్చును. దానికి ప్రజామోదము లభించును. మనకు మనశ్శాంతి, ఆనందము కలుగును. ఇపుడు మానవులు ఎదుర్కొనే కొన్ని మూలసమస్యలకు గీతాకారుడు చూపిన మార్గము పరిశీలించుదము.

దుర్బలత్వము, దుఃఖమును పారదోలుట

2

శ్లో ॥ క్లైంబ్యంమాస్మగమఃపార్ధనైతత్త్వయుప పద్యతే ।
క్షుద్రంహృదయ దౌర్బల్యంత్యక్త్వాత్తిష్ఠ పరన్తపః ॥

"అధైర్యము పొందకుము. పిరికితనము నీకు తగదు. నీచమగు హృదయ దౌర్బల్యమును విడనాడి పౌరుషముతో లెమ్ము. ధైర్యము ఉత్సాహము, గాంభీర్యము కలిగి కర్తవ్యమునకడంగుము' అని శ్రీకృష్ణుడు మానవోద్ధరణకు మూలసిద్ధాంతము ప్రబోధించెను. గీతలోని మొదటి సందేశమే ఇది. స్వామి వివేకానందగారి అభిప్రాయములో ఈ ఒక్క సందేశము పాటించిన గీతయంతయు చదివి పొందు ఫలితము పొందవచ్చును. అలసటచేతనో, అశక్తతచేతనో క్షమ చూపుటకంటే పోరాడుటయే మేలు. శక్తివంతుడవై ప్రతికూలురను జయించి, దుర్మార్గులనెదుర్కొనవలెను. చెడునకు ప్రతీకారము చేయుటయే మానవుని కర్తవ్యము. దౌర్జన్యమును గట్టిగా ప్రతిఘటించవలెను. కాని ఎవ్వరిని ద్వేషించరాదు.

అర్జునుడు యుద్ధకర్మ చేయనని, నిరుత్సాహపడి, మనోవ్యాకులత చెందినపుడు శ్రీకృష్ణుడు పరికితనమును పోగొట్టుటకు ధైర్యము చెప్పి, శరీరబలము, మనోబలము, ఆత్మశక్తి కలిగి, మహాశక్తివంతుడవై కర్తవ్య కర్మ నిర్వహించుమని ప్రోద్బలపరచెను. మానవ జీవితములో ఏ సమస్యను ఎదుర్కొనవలెననినా, మనోవ్యాకులత విడనాడి ఆత్మధైర్యము, ఉత్సాహము, సాహసము, శక్తి అవసరమని, బలహీనతయే అన్ని వ్యాధులను, అశ్లీలతలను పెంచునని, విషయవాంఛలకు లోనుచేయునని నొక్కిచెప్పెను. బలవంతుడే జీవించుటకు

అర్జునుడని. హృదయ దౌర్భల్యమును విడనాడి, ప్రకృతి నియమితమగు యుద్ధకర్మ చేయుటకు అర్జునుని కార్యోన్ముఖుని చేసెను. భయము, శోకము, పిరికితనము, అధైర్యము, దౌర్బల్య లక్షణమని చెప్పెను. బలహీనతను, భీతిని కల్పించుదానినే కీడుగా భావించి, అట్టిదానిని దరిచేరనీయకున్నపుడు మనలనే శక్తియు అడ్డుపడదు. అర్జునుడు యుద్ధములో తన బంధువులను, గురువులను చంపవలసిన పరిస్థితిని చూచి భయపడి, బాధతో నిర్వీర్యుడై పడియుండెను. అట్టి బలహీనతను తొలగించుటకు శ్రీకృష్ణుడు గీత ద్వారా అర్జుననికేకాదు సకల మానవాళిని ఉద్ధరించు అమోఘ సందేశమిచ్చెను.

శ్లో ॥ అశోచ్యానన్వశోచస్త్వం ప్రజ్ఞావాదాంశ్చభాషసే ।
గతాసూనగతాసూంశ్చనానుశోచంతి పండితాః ॥

గీతాబోధ "అశోచ్యాన్" (శోకింపతగనివారిని గూర్చి) అను పదముతో ప్రారంభమై "మాశుచః" (శోకింపవలదు) అను పదముతో అంతమైనది. సకల మానవాళికి శోకనివారణ, ఆనందప్రాప్తియే గీతోపదేశమునకు పునాది. దానినే మోక్షము, బ్రహ్మప్రాప్తి, ఆత్మదర్శనమని వేదాంతులు చెప్పుదురు. అయితే ఇట్టి స్థితిని పొందుటకు గీతాకారుడు ఒక పద్ధతి ప్రకారము సామాన్య మానవులు కూడ సులభముగా ఆచరించుమార్గములను చక్కగా వివరించి చెప్పెను. అర్జుననికిచ్చిన ఈ గొప్ప సందేశము సకల మానవాళికి వర్తించును. ప్రత్యేకముగా విద్యార్థులు, యువకులు ఈ సందేశమును స్వీకరించవలెను. అధైర్యము, దుఃఖము, పిరికితనముతోపాటు మృత్యుభయమును గూడ వదలుమనియే గీతాబోధ. మానవులకు అత్యంత భయావహమగుచున్న మృత్యువును తృణప్రాయముగా చూచునట్లు ఉపదేశించుటలో గీతవంటి గ్రంథము వేరొకటి లేదని చెప్పవచ్చును. గీతయొక్క ఈ శోకరాహిత్య సందేశమే ఆనందప్రాప్తికి దారితీయును. సంసార బాధలతో కన్నీరుకార్చుచున్నవారికి, నిరాశా నిస్పృహలచే తికమకలాడువారికి ఆత్మనిబ్బరము, ఉత్సాహము, ధైర్యము, సాహసము కలిగించుటయే గీతయొక్క ప్రధాన లక్ష్యము. విచారముతో, విషాదముతో, వైరాగ్యముతో, దిగులుతో దిగజారి రణరంగమున చదికిలబడిపోయిన వ్యక్తిని అత్యున్నతమైన స్థాయికి తీసికొనిపోయే మహాయానమే గీతాబోధ.

ఆత్మజ్ఞానము

3

గీతలోని రెండవ సందేశము ఆత్మజ్ఞానము. అర్జునుడు తన నిజస్వరూపము తెలుసుకొనలేక తన స్వార్థముకొరకు, రాజ్యలాభము కొరకు యుద్ధము చేయుచున్నానని భావించెను. శ్రీకృష్ణుడు అట్టి వ్యామోహమును, మమకారమును, ఆత్మవిస్మృతిని పోగొట్టి నిజమైన ఆత్మజ్ఞానమును ప్రబోధించెను. అర్జునుని యుద్ధప్రవీణుని చేయుటకు గీతోపదేశము చేయబడలేదు. అతడు కర్తవ్య భ్రష్టుడు కానున్న సందర్భమున కర్తవ్యనిష్ఠనుపదేశించెను. కర్మనిజస్వరూపమెట్లుండును ? కర్మకు జ్ఞానమునకు సంబంధమేమి ? ఎందుకు కర్మలు చేయవలెను ? ఏ కర్మలు చేయవలెను ? అనే విషయములు చర్చించి ఆత్మ జ్ఞానమును బోధించెను. అర్జునుని మానసము సంశయమేఘావృతమై నిశ్చయ జ్ఞానములేనిదైనది. జీవిత విషాదములా తనికెనలేని దుఃఖమును కలిగించినవి. ప్రతిమానవునికి ఎప్పుడో ఒకప్పుడీ అవస్థ వచ్చి తీరును. మనస్సులో చీకటి వ్యాపించును. జీవితమే శూన్యముగా కనిపించును. గాఢతమోంధకారమున తానుమగ్నుడైనపుడు, ఒక జ్ఞానకాంతిరేఖ కొరకు, ఒక దైవకటాక్ష సూచన నిమిత్తము తన సర్వస్వమునర్పించు ముహూర్తమునాతడు కాంక్షించును. సందేహము, సంతాపముతో బ్రతుకుటయే భారముగా, నిరాశా నిస్పృహలనెదుర్కొనినపుడు, మానవుడు అట్టి దుఃస్థితి నుండి బయటపడు మార్గము ఈశ్వరుని ఆశ్రయించుటయే తప్ప వేరు లేదు. దానితో జీవిత రహస్యము తెలుసుకొందుము. నిష్కామకర్మ, భక్తి, జ్ఞానము అలవడును. చిత్తము శాంతించి, ఇచ్ఛలణగిపోయి, అంతఃకరణము పరిపూర్ణ శుద్ధిగాంచినపుడు, మన సహజ స్వరూపమగు జ్ఞానకాంతి ప్రజ్వరిల్లును. అదియే ఆత్మజ్ఞానము. అదియే శాశ్వతమైనది. దానినే మోక్షమనియందురు.

వజ్రసంకల్పము చేతనే భావసంఘర్షణమును, కామకల్లోలములను అరికట్టవచ్చును. యోగి నిర్విరామ అభ్యాసముచే చిత్తనిరోధము సాధించవలెను. రాగద్వేషములు, కామోద్రేకములు లేని చిత్తవృత్తిని సంపాదించిన యెడల హింసచేయుటే సాధ్యముకాదు. మన జీవితములో కష్టసుఖములు, దుఃఖసంతోషములు, మానావమానములు వచ్చి మనల ముంచివేయునట్లు తోచినను కలుషితచిత్తులము కారాదు. నిస్సంగదృష్టి కలిగి ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో శత్రువును గూడ ప్రేమించు మనస్తత్వము నలవరచుకొనవలెను. అట్లని శత్రువుకు భయపడి లొంగిపోకూడదు. గీతలో భయమునకు తావులేదు. దుష్టశక్తులను హతమార్చుటయే గీతోద్దేశము. మన స్వధర్మము, మన స్వభావము అన్యోన్యత కలిగియుండవలెను. అప్పుడే కర్మ సహజము, స్వేచ్ఛా పూర్వకము. సుఖావహమగును. బుద్ధి కేవలము భావకల్పన చేయునది మాత్రమేకాదు. దానికి విచక్షణ, నేర్పు కూడ కలవు. జ్ఞాన, స్థైర్య, సమత్వములు కలుగునట్లుగా బుద్ధికి శిక్షణ నివ్వవలెను. మనస్సుకంటె గొప్పదైన బుద్ధిబలముచే మనస్సును ఇంద్రియములతో కలువకుండ చేయవలెను. మనస్సు బుద్ధితో కలువవలెను. ఆత్మ, బుద్ధి కంటె అధికమైనది. బుద్ధిని కప్పివేయు వాసనలన్నియు తొలగించబడినపుడు, బుద్ధి నిర్మలమై, సక్రమమైనదై, ఆత్మానుగుణమైనదగును. తనలో అంతర్భూతమైయున్న దైవత్వమును గుర్తించి, మనఃప్రాణేంద్రియ దేహాదులన్నిటికీ ఆత్మయే అధిపతియని గ్రహించుట మానవుని కర్తవ్యము. ఇంద్రియముల నిగ్రహించి అదుపులో పెట్టినపుడు, ఆత్మజ్యోతి దేదీప్యమానమై ప్రకాశించును. ఆత్మజ్యోతి స్వయంప్రకాశము గలది. ఈ ప్రపంచమును జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా తెలుసుకొనునదియే ఆత్మ. వస్తువులను వాసనలను చూచుటకు, రుచులను, స్పర్శలను అనుభవించుటకు కర్తయే ఆత్మ. జ్ఞానమును అజ్ఞానమును, జ్ఞాపకములను, వివిధ భావములను, రాగద్వేషములను అన్నిటినీ తెలుసుకొనునదియే ఆత్మ. తెలుసుకొనే తెలివి (Awareness) యే ఆత్మ. పరిమితులు లేని పరిపూర్ణమైనదియే ఆత్మ. ఆనందము ఆత్మయొక్క స్వభావగుణము. ప్రకృతితో విషయసంపర్కముతో సంబంధము పెట్టుకొని, కోరికలు జనించినపుడే ఆత్మమరుగుపడి ఆనందము భగ్నమగును.

శరీరము నశించునదియని, నశించు శరీరమును గురించి దుఃఖించవలదని, ఆత్మశాశ్వతము, చావు పుట్టుకలు లేనిది, ఆద్యంతరహితము, సర్వాంతర్యామి, నిగూఢము

అని చెప్పబడినది. ఆత్మ, చైతన్యశక్తి. కత్తిపోటులకు లొంగదు, అగ్నిచేకాలదు, నీటిచే తడువదు, ఎండకు ఎండదు, గాలికి ఆరదు, నిత్యము సర్వవ్యాపి, స్థిరరూపము, నిశ్చలము, ఇంద్రియములకు వ్యక్తముకానిది. మాటలచే వర్ణింపరానిది, కన్నులకు కనపడనిది, మార్పులేనిది, మనస్సుచే చింతింప శక్యము కానిదియని చెప్పబడుచున్నది. ఎంత ఆలోచించినా అంతుచిక్కని ఆత్మతత్త్వమును, చైతన్యశక్తిని అర్థము చేసుకొనే ప్రయత్నములో కొందరు దానిని ఆశ్చర్యముగా చూచుచున్నారు. ఆశ్చర్యముగా వినుచున్నారు. ఆశ్చర్యముగా చెప్పుచున్నారు. కాని ప్రత్యక్షముగా అనుభవించనిదే ఆత్మతత్త్వము బోధపడదు. మనస్సునకు అందదు. జ్ఞానమునకు అందదని కాదు, మానసికమైన జ్ఞానరీతికి అందదు. ఎందుకనగా ఆత్మ ఏకము, పూర్ణముకాగా మనస్సుయొక్క తత్త్వము భేదదర్శనము, భిన్నముగా చూడడము కాబట్టి ఆత్మను మనస్సు నిర్దేశించలేదు. ఆత్మను తెలుసుకొనవలెనంటే మనస్సును అడ్డము రానీయకూడదు. మనస్సు అనుభవమైనట్లే ఆత్మకూడ దానంతట అదే అనుభవము కావలెను. ఆత్మతత్త్వము అతీతమైన అనుభవస్థితి. అంతర్జ్ఞానము, సహజజ్ఞానము ద్వారా అనుభవములోనే తెలుసుకొనగలము. ఇంద్రియమనోబుద్ధుల నధిగమించినపుడు, ఆత్మతత్త్వము బోధపడును. మనస్సును, ప్రాణవాయువును, వాక్కును నిరోధించి తీవ్రముగా వెదికినపుడు ఆత్మసాక్షాత్కరించును. మనో వ్యాపారము, ఆలోచనలు లేనపుడే ఆత్మగోచరించును. ప్రతిదినము, ప్రతిక్షణము ధర్మబద్ధమైన ఆత్మీయజీవనము అనగా విశ్వప్రేమ, త్యాగశీలత, త్రికరణశుద్ధితో జీవించుట, ఋజువర్తన, మనశ్శుద్ధి, హృదయనైర్మల్యము కలిగి "నేను శరీరినికాను, నేనాత్మను" అని ధృఢనమ్మకముతో ఆత్మదర్శనమగువరకు సాధన చేయుచుండవలెను. దేహము నుండి ఆత్మనువేరుగా తెలుసుకొనుటయే జ్ఞానము.

బుద్ధి ఆత్మలోనెలకొని యుండవలెనని నిశ్చయించుకొనవలెను. బుద్ధి నిశ్చితముగా నుండనపుడు ఆత్మతత్త్వము, ఈశ్వరప్రభావము మానవునిలో నిర్విఘ్నముగా అవతరించవు. విషయసుఖములు ఇంద్రియముల ద్వారా చేరుటవలన శరీరమునకు సుఖదుఃఖములు కలుగును. ఆ శరీరమును "నేను" అని తలచువాడు దుఃఖమునకు లోనగును. "నేను ఆత్మను" అని తెలుసుకొని ఆత్మస్వరూపమునందే లీనమైయున్నవాని మనస్సు చలించదు. మానవకోటి యావత్తుతో ఏకమై, పరిపూర్ణమైయుండగలిగిన స్థాయి ఆధ్యాత్మిక స్థాయి.

సూక్ష్మమైన ఆత్మతత్త్వమును విజ్ఞానము ద్వారా, శిక్షితమైన బుద్ధిద్వారా తెలుసుకొనవలెను
మానవుని జ్ఞానము స్వచ్ఛము, నిర్మలమైనపుడు ఆత్మ అందులో ఉద్భాసించును. అత
ప్రాణ, మనశ్శరీరములు శుద్ధిపొందును. అపుడు ధ్యానమగ్నమైనవాడు ఆత్మన
సాక్షాత్కరించుకొనును. ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందినవాడు ఉజ్జ్వలమై ప్రకాశించునది
సకలజగత్తునకు ఆధారమైనదియగు బ్రహ్మమును తెలుసుకొనును. గొప్ప ప్రవచనము
వలనగానీ, మేధాశక్తివలన గానీ, శాస్త్రాధ్యయనమువలనగానీ, మహాత్ముల వద్దగూఢార్థముల
విననగానీ, ఆత్మప్రాప్తి సంపాదించలేము. ఆత్మకొరకు హృదయపూర్వకముగ
ఆరాటపడినవానికే, మథనపడినవానికే ఆత్మసాక్షాత్కారము లభించును. అట్టివానికే ఆత
తన స్వరూపమును వెల్లడించును. మనోబలము, శరీరబలము లేని వారికి, అజాగ్రత్తపరులక
తగని తపస్సులు చేసేవారికి ఆత్మ లభించదు. దృఢమైన, అపారమైన శ్రద్ధ, ఆత్మవిశ్వాసమ
కలిగి తగిన విధముగా ప్రయత్నము చేయువారికి ఆత్మ ప్రత్యక్షమగును. ఆత్మజ్ఞానమ
కలుగుటకు గీతలో బుద్ధియోగమును ప్రబోధించెను. బుద్ధియోగమనగా కర్మలనెట్ల
చేయవలెననే వివేకము, జ్ఞానము, నేర్పు. ఈ బుద్ధియోగము అలవడినపుడు మోహమ
తొలగిపోయి ఆత్మజ్ఞానము కలుగును. నిశ్చయాత్మకమగు ఏకాగ్రబుద్ధియందు అఖండశ
విరాజిల్లుచుండును. మనస్సు చంచలమైనది. చంచలమైన మనస్సును బుద్ధి అధీనము
నుంచవలెను. "నిశ్చయాత్మకాబుద్ధిః సంశయాత్మకం మనః" సంశయములతో కూ
అలజడి చెందునది మనస్సనీ, నిర్ణయము చేయునది బుద్ధియని చెప్పబడుచున్నద
ఏకాగ్రమై, నిశ్చలమై తన నిర్ణయములలో నిర్ధారణ కలిగియుండునది బుద్ధి. కనుక శ్రద్ధత
మనస్సు బుద్ధిననుసరించునట్లు క్రమశిక్షణ నొసగవలెను. మనస్సు బుద్ధికి లొంగియున్నపుడు
ఆమనోబుద్ధులకు అనుకూలమైన సమ్మేళనము సంభవించును. అహంకారపూరిత వాసనలన
తొలగించుకొనుట వలననే ఇటువంటి యోగము సిద్ధించును. ఇట్టి యోగమున
సూచించుటకు గీతలో బుద్ధియోగమనే పదమునుపయోగించబడినది. మానవుడు త
విశ్వాసములో స్థిరముగా నిలిచి మనస్సును బుద్ధికి, వివేకమునకు సంపూర్ణముగా వశమ
చేసి బాహ్యాంతర కర్మలకు అధికారియై జీవించుటయే బుద్ధియోగ మనబడుచున్నద
బుద్ధియోగములో మన జీవిత లక్ష్యమునందు దృష్టినుంచుకొని మన విధి
నిర్వహించుచుండవలెను. మనస్సు చెదిరి, మన అంతరంగిక వ్యక్తిత్వము ఛిన్నాభిన్నమైనపుడ
వాసనలను తొలగించి మనస్సును శుద్ధిచేసుకొనుటయే దానికి చికిత్స మనఃప్రవృత్తులన

వశపరచుకొని ఆ మనస్సును బుద్ధి అధీనములో నుంచవలెను. అంతర్బాహ్యేంద్రియములు బుద్ధికి అధీనము కావలెను. బుద్ధి స్థిరపడి ఆత్మ నిష్ఠగలదియైన తర్వాత ఆత్మజ్ఞానము కలుగును.

భయక్రోధముల, రాగద్వేషముల నుండి విముక్తిని గీత మరల మరల చెప్పును. అయితే వాని అఘాతములను సహించినపుడే ఈ విముక్తి కలుగును. తితిక్ష అనగా సహనశక్తి. శీతోష్ణములు, ఆకలిదప్పులు, మానావమానములు, సుఖదుఃఖములు, రాగద్వేషములు మొదలగు వాని వలన సంభవించు కష్టములను సహించుచు ఇతరులొనర్చిన ఆపదలకు ప్రతిక్రియ చేయక, దానికై మనోవ్యాకులత నొందక, కఠినపు మాటలాడక, సహనశక్తి కలిగియుండవలెను. ఇది జ్ఞానసాధనమగును. సమత్వమును పొందిన ఆత్మ, దుఃఖమును సహించవలెనుగాని ద్వేషించరాదు. సుఖమును సహించవలెనుగాని హర్షించరాదు. ఓర్పుద్వారా భౌతిక స్పర్శలను గూడ వశము చేసుకొనవలెను. నిష్కామత, సమత, యజ్ఞశక్తి దేనియందు ప్రతిష్ఠితమైయుండునో అదే జ్ఞానము. యోగజ్ఞానములు ఒకదానికొకటి సహాయపడుచూ కలిసి పనిచేయును. ఎట్లన కర్మయెంతెంత నిష్కామము, సమబుద్ధికము, యజ్ఞపరాయణమగునో, జ్ఞానము అంతగా ప్రబుద్ధమగును మరియు జ్ఞానము ప్రబుద్ధమైనకొలది ఆత్మ తాను యజ్ఞార్థము చేయు కర్మ యొక్క నిష్కామత, సమతలయందు ఎక్కువ ధృడపడును. కావుననే ద్రవ్యయజ్ఞము కంటే జ్ఞానయజ్ఞమే శ్రేష్ఠమని గీత వచించును.

శ్రద్ధావాన్లభతేజ్ఞానంతత్పరః సంయతేంద్రియః ।
జ్ఞానంలబ్ధ్వాపరాంశాంతిమచిరేణాధిగచ్ఛతి ॥

శ్రద్ధగలవాడు, తదేక నిష్ఠాపరుడు, ఇంద్రియములను జయించినవాడు జ్ఞానమును పొంది పరమశాంతిని పొందుచున్నాడు. ఇంద్రియ నిగ్రహము, విషయములయెడ నౌదాసీన్యము జ్ఞానమువలననే లభించును. అఖండదీక్ష, తీవ్రపిపాసల ద్వారా సాధించవలెను. ప్రకృతిలో జరుగు అన్ని కర్మలను జ్ఞానయజ్ఞము ద్వారా యోగముగా మార్చవచ్చును. జ్ఞానము లేనివాడు, శ్రద్ధారహితుడు, సంశయచిత్తుడు వినాశనమునే పొందును. కనుక సర్వసంశయములను జ్ఞానముచేత విచ్ఛిన్నమొనర్చి, నిష్కామకర్మ చేయుమని గీత చెప్పును.

ఏకాగ్రత

4

గీతలో ఏకాగ్రతకు ప్రత్యేక స్థానమీయబడినది. మానవునికి ఏ పనియందైనను విజయము సాధించవలెననిన చిత్తైకాగ్రత అత్యవసరము. నిశ్చయముతో గూడిన బుద్ధి, ఏకాగ్రచిత్తము, మనోనిశ్చలత, సమదర్శనము గలవారి మనస్సు, ఇంద్రియములన్నియు ఒకే పని చేయును. విద్యార్థి, శాస్త్రజ్ఞుడు, రాజకీయవేత్త, కార్మికుడు, కర్షకుడు. జీవిత రణరంగములో అందరూ తమ మానసిక శక్తులనన్నిటిని కేంద్రీకరించి, చలించని మనస్సుతో వారి వారి పనులపై ఏకాగ్రత సాధించినపుడే అట్టి కర్మలో నైపుణ్యము సాధించవచ్చును. ఏకాగ్రత సాధించిన తర్వాత మనస్సు స్వాధీనములోనుండి బుద్ధికి వశమై విచక్షణా జ్ఞానము కలిగి ఆత్మవైపు మరలును. ఆత్మజ్ఞానము, తద్వారా భగవద్దర్శనము, శాశ్వతానందము, మోక్షము ప్రాప్తించును. ఇట్టి ఉత్కృష్టమైన ఏకాగ్రత ఎట్లు కలుగును. గీత ఆరవ అధ్యాయములో సాధకునికి చక్కటి మార్గము, సాధన విధానము విపులముగా చెప్పబడినది.

శ్లో ॥ ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానంనాత్మానమవసాదయేత్

ఆత్మైవహ్యాత్మనోబంధురాత్మైవరిపురాత్మనం ॥

మానవుడు తనను తానే ఉద్ధరించుకొనవలెను. తనను తాను కించపరచుకొనకూడదు. మనము పొందు ఉన్నత, నీచస్థితులకు మనమే బాధ్యులము. వేరెవ్వరును కారు. సక్రమమైన జీవితము నలవరచుకొనకమనమే మనకు హానిచేసుకొనుచున్నాము. ఆత్మధైర్యము. స్వశక్తిపై గట్టి విశ్వాసము గలిగి స్వయముగా శ్రద్ధతో కష్టపడినపుడే ఏ

పనినైనను సాధించవచ్చును. భగవంతుడు అడిగిన వెంటనే వరములిచ్చుననే దురభిప్రాయమును చెరిపివేసి, ఎవరిని వారు తీర్చిదిద్దుకొనినపుడే విజయము సాధించవచ్చునని ప్రపంచమునకు తెలియపరచినది గీతయేయనవచ్చును. అట్లని మనము చేయతలపెట్టిన పనికి, చేయగలిగే శక్తికి మధ్య తేడా ఉన్నపుడు పనిలో సమర్థత తగ్గును. శక్తికి మించిన లక్ష్యము చేరుకొనుటకు ప్రయత్నించకూడదు. కనుక సరియైన వివేచన చేసి ఇంద్రియములను, మనస్సును నిగ్రహించుకొని, ప్రయత్న పూర్వకముగా చేసిన యెడల అన్నిపనులు అవలీలగా నెరవేర్చవచ్చును. వివేక, వైరాగ్యములచే, మంచి చెడు విచక్షణ చేసికొని, ఎవడు తనమనస్సును జయించునో, అట్టి మనస్సు తనకు బంధువు, ఉపకారము చేయును. జయించని మనస్సు శత్రువు, అపకారము చేయును. మనస్సు బుద్ధిని యెంతవరకు ఆశ్రయించునో అంతవరకు బుద్ధి మనస్సుకు స్నేహితునివలె నుండును. మనస్సు బుద్ధికి వశము కానపుడు మనలోని దివ్యత్వమే మనకు శత్రువువలె తోచును. కనుక తనను తాను ఉద్ధరించుకొనుటకుగాని, పతనము పొందుటకుగాని మనమే బాధ్యులము. మనలను బాగుపరచుకొనే శక్తి, ఆత్మాభివృద్ధికి తగిన ఆశయములు, మనలోనున్న భ్రమలను తొలగించుకొనే బలము అన్నీ మన ప్రయత్నముపై ఆధారపడియుండును.

ఏకాగ్రత సాధించవలెననిన హృదయము నిర్మలముగా నుండవలెను. హృదయ నైర్మల్యము నిష్కామకర్మాచరణ ద్వారానే సాధ్యపడును. మన వ్యవహారములను పరిశుద్ధముగను, నిర్మలముగనుంచుకొనుచు మానసిక తృప్తిని, శాంతిని మనమెట్లు పొందవలెనో దానిని నేర్చుటయే పరమార్థము. నిర్మలహృదయము, చిత్తశుద్ధి కలిగిన తర్వాత అన్ని మంచి గుణములు సహజముగా నలవడును. ప్రతి పనియందు (వ్యావహారిక విషయములలోగూడ) చిత్తైకాగ్రత అవసరము. ఏకాగ్రతయున్నచో శక్తిసామర్థ్యములకెన్నడును కొరతయుండదు. కాని ఏకాగ్రత సాధించుటెట్లు ? మనస్సును ఆత్మయందు లగ్నముచేసి, మరిదేనిని గూర్చియు చింతన చేయకూడదు. మనస్సును పూర్తిగా శాంతపరచుట చాల గొప్ప విషయము. ఆలోచనాక్రమమును గట్టిగా నిరోధించినపుడే ఏకాగ్రత కలుగును. పద్మాసనములో కూర్చుండి దృష్టిని కేంద్రీకరించినంత మాత్రమున

మనస్సు ఏకాగ్రము కాజాలదు. మనస్సును కలవరపరచు ఈ అపారమైన బాహ్యసంసారమును నిరోధించనిచో ఏకాగ్రత సాధ్యము కాజాలదు. ఆత్మయొక్క అపారమైన జ్ఞానశక్తిని క్షుద్రములైన బాహ్యవిషయములలో ఖర్చుపెట్టగూడదు. మనస్సు స్థితిమారి, పరిశుద్ధమైనపుడే ఏకాగ్రత కలుగును. మన వ్యవహారములన్నియు పరిశుద్ధముగ నుండవలెను. వ్యవహారములు పరిశుద్ధమగుటకు హృదయము నిర్మలముగానుండవలెను. మన ప్రస్తుత జీవితావధులు మన నిజస్వరూపమును తెలుపవు. మన శక్తులన్నిటిని కేంద్రీకరించి, ఏకాగ్రతకు తెచ్చి, మన అంతరాత్మను వ్యవహారికమునుండి పారమార్థికమునకు లేవనెత్తి, మన చూపును అతీంద్రియ దర్శనముగా మార్చినపుడే మనము మన సంపూర్ణ స్వరూపము నెరుగవచ్చును. అశాంతియు, ఆందోళన యుండరాదు. దృఢనిశ్చయముతో బుద్ధిని ఉపశమింపజేయవలెను. మౌనముచే జీవాత్మ లోతులను స్పృశించవలెను. వ్యక్తిగత లాభముకొరకుగాని, వాసనల తృప్తికొరకుగాని, ఏ బాహ్యఫలితమునో అపేక్షించిగాని ఏమియు చేయరాదు. ఏకాగ్రత అవసరమని మనస్సులో ముందు నిర్ధారణ కావలెను. అప్పుడు మనకు మనమే దానికి కావలసిన సాధనమార్గముల నన్వేషించుదుము. శరీరము, మనస్సు మంచి స్థితిలోనుండుటకు ప్రతిరోజు నియమిత సమయములలో ఆసన ప్రాణాయామముల సాధన అత్యావశ్యకము. అష్టాంగయోగమైన యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులను పాటించుమని గీత చెప్పును. మనలోని సంకల్ప స్థితికిని, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస క్రమమునకును దగ్గరి సంబంధము కలదు. మనస్సులో ఆతురతగాని, సంక్షోభముగాని ఎక్కువైనపుడు మనయొక్క ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు కూడ క్రమము దప్పి దీర్ఘముగా వెడలుచుండును. కావున పానాపానములను నియమించవలెనని గీత చెప్పును. మనస్సును కొంత ప్రశాంత స్థితికి తీసికొనిపోవుటకిదియొక అనుకూలమైన సాధన. కావున మానవుడు తన బాహ్యాభ్యంతర కర్మలనన్నిటిని విరమించుకొని, శారీరక వాంఛలను, మానసిక భ్రమలను, మనస్సులోని తుఫానును నిగ్రహించుకొనవలెనని, బుద్ధిని మచ్చికచేసికొనుటకై ఇచ్ఛాభయక్రోధములను విడువవలెనని గీతాకారుని సందేశము.

మనోబుద్ధుల పరస్పర మేళవింపు ప్రక్రియయే ధ్యానము. ధ్యానయోగి ఏకాంత

ప్రదేశమున ఒంటరిగా మనస్సును, దేహేంద్రియములను స్వాధీనమొనర్చుకొని, ఆశలేనివాడై, ఇతరులనుండి యేమియు స్వీకరింపక ఎల్లప్పుడు మనస్సును ఆత్మయందే నెలకొల్పుచుండవలెను. పరిశుభ్రమైన, ఎత్తుపల్లము లేని స్థలమునందు దర్భాసనము, దానిపై జింక చర్మము, దానిపై తెల్లని వస్త్రముగల స్థిరమైన ఆసనముపై గూర్చుండి, మనస్సును ఏకాగ్రము చేసి, చిత్తము, ఇంద్రియములయొక్క వ్యాపారములను అరికట్టి, భగవత్స్వరూపము నందు లగ్నము చేసి అంతఃకరణ శుద్ధికొరకు ధ్యానమునభ్యసించవలెను. శరీరము, మెడ, తల వీటిని సమముగా, కదల్చక, స్థిరముగా నుంచి, దిక్కులు చూడక, దృష్టిని ముక్కుచివర నిలుపవలెను. మనసుచే సాంసారిక విషయముల చింతన జరుగుచుండును. బుద్ధిచే విచారించి నిశ్చయించుట జరుగును. ఇవి అంతఃకరణము (చిత్తము) యొక్క క్రియలు. వీటితో పాటు కర్మేంద్రియములనదుపులో నుంచుకొని, ప్రశాంత హృదయుడై, నిర్భయచేతస్కుడై, బ్రహ్మచర్య వ్రతనిష్ఠ కలిగి, భగవంతుని ధ్యానించుచుండవలెను. మానవునికి మనస్సును లగ్నము చేయుటకు ఒక విషయముండవలెను. ధ్యానించుటకు అంతరంగములో ఒక విషయమున్నపుడు మనస్సు బాహ్యావిషయములనుండి మరలుచుండును. ఒక సకలాతీత శక్తియగు భగవంతుని భావన చేయుచు అతనిపైననే మనస్సు లగ్నము చేయవలెను. అప్పుడు ఇంద్రియములకు మంచి నియంత్రణ కలిగి, చిత్తము ఆత్మస్వరూపములో ప్రవేశించును. ఎప్పుడు ఆత్మచేత ఆత్మను గురించి ఆత్మయందే ఆనందమును పొందునో, ఇంద్రియములకు గోచరముకానిదియు, బుద్ధిచే గ్రహింపబడునదియు, అంతములేనిదియునైనట్టియెట్టి సుఖమును యోగి తెలుసుకొనుచున్నాడో, దేనియందు స్థిరపడిన పిదప ఆత్మస్వరూపము నుండి చలింపకయుండునో, అప్పుడు పరమానంద రూపమైన శాంతిని బొందుచున్నాడు. అట్టిస్థితిని పొందిన తర్వాత దానికి మించినదేదీ యుండదు. దానిని ఏ దుఃఖము అంటదు. అట్టి మహోన్నతమైన స్థితిని అందుకొనుటకు మార్గము చూపినందువలననే భగవద్గీత ఇంత గొప్ప గ్రంథమైనది. ఆ స్థితిని చేరిన తర్వాత దానికి తిరుగులేదు. ఆ స్థితియే సత్యము, జ్ఞానము, ఆనందనము, మోక్షము, బ్రహ్మైక్యము అని చెప్పుదురు. చెదరని చిత్తముతో గట్టి పట్టుదలతో ఆయోగమును సాధించవలెను.

శ్లో ॥ సంకల్పప్రభవాన్ కామాన్ స్త్యక్త్వాసర్వానశేషతః !
మనసైవేంద్రియగ్రామంవినియమ్యసమన్తతః ॥

శ్లో ॥ శనైశ్శనైరుపరమేద్బు ద్ధ్యాధృతిగృహీతయా !
ఆత్మసంస్థంమనఃకృత్వానకించి దపిచిన్తయేత్ ॥

శ్లో ॥ యతోయతోనిశ్చరతిమనశ్చంచలమస్థిరమ్ !
తతస్తతోనియమ్యైతదాత్మన్యేవవశంనయేత్ ॥

గీతాకారుడు ఈ మూడు శ్లోకములలో సూక్ష్మమైన ధ్యానయోగ విధానమును వివరించి. మనస్సును నిగ్రహించే పద్ధతి, నిగ్రహించిన మనస్సును ఏకాగ్రముచేసి ఆత్మతత్త్వమును చేరుటకు మార్గమును విపులముగా వివరించెను. ఇది గీత మానవాళికి సమర్పించిన అపూర్వమైన కానుకయనవచ్చును. సంకల్పము వలన కలిగెడు కోరికలన్నిటిని సంపూర్ణముగా విడిచిపెట్టి, నిర్మలమైన మనస్సుచేత ఇంద్రియములను నలుప్రక్కల నుండి బాగుగా నిగ్రహించి, ధైర్యముతో గూడిన బుద్ధిచే మెల్లమెల్లగా బాహ్య ప్రపంచమునుండి ఆ మనస్సును మరలించి అంతరంగమున విశ్రాంతి నొందవలెను. మనస్సును ఆత్మయందు స్థాపించి. ఆత్మే తరవుగుదేనిని గూడ చింతించకయుండవలెను. చంచల స్వభావముగలదియు, స్థిరములేనిదియునగు మనస్సు, ఏయేకారణములచేత, దేని దేనియందు సంచరించుచున్నదో, దాని దాని వద్ద నుండి విడిపించి, ఆత్మయొక్క వశమునందప్పగించవలెను. మనస్సు ద్వారా సమస్తేంద్రియములను బాహ్య విషయముల నన్నిటినుండియు అన్ని విధముల నిగ్రహించి, ఏ ఇంద్రియమును ఏ విషయముమీదకు ఏ కొంచెము పోనీయక అంతర్ముఖము చేయవలెను. తర్వాత ధృఢమైన బుద్ధితో మనస్సును ఆత్మయందు నిలుపవలయును. ఆసక్తిగల విషయములను చింతించుట మనస్సునకు సహజ గుణము. ఊహించుకొనుచున్న విషయభోగములవైపు పరుగెత్తుట అలవాటు. అనుభవించిన సుఖములను జ్ఞాపకము చేసికొని మరల పొందవలెనని ఆరాటపడుట కూడ అలవాటే. తాను ఏ వస్తువును చింతించునో, తదాకారము చెందుట మనస్సు యొక్క స్వభావము. అక్కడ నుండి విడిచివచ్చుటకు మనస్సు సాధారణముగా అంగీకరించదు.

ఇంతవరకు దానికి అభ్యాసమైన మార్గమునుండి తప్పించుటకు దృఢనిశ్చయము ధైర్యముతో బుద్ధిద్వారా మనస్సును బుజ్జగించి, అదిరించి, బెదిరించి నియోగించవలె ఏ విషయము దానికి బాగుగా రుచించునో, దానిపై అత్యంత ఆసక్తి కలిగియుండు దానిని త్రిప్పి సంతోషపూర్వకముగా ఆత్మసుఖముపై ఆసక్తి కలుగజేయవలెను. మన ఆత్మస్వరూపము యొక్క సాక్షాత్కారమును బడయవలెను. బుద్ధిద్వారా మనస్సు ఆత్మతో ఐక్యమొనర్చవలెను. ఆత్మయనగా నిత్యఅధిష్టానశక్తి, జ్ఞాన ఎరుక. అన్నిస్పర్శల అనుభవములను ప్రకాశింపజేయు ముఖ్యాంశము. చిత్తము నాత్మయందు లయపరచవలె మొదట చిద్వస్తు చింతన చేసి, దానిని స్థిరపరచుటయందు మిక్కిలి సావధానమ బుద్ధిని నియోగించవలెను. స్వసంకల్పముచే మనస్సు అభిలషిత రూపము బడయుచున్నది. తన సంకల్పము చేతనే సుఖదుఃఖములను, భయాభయము ప్రాప్తినొందుచున్నది. తనకిష్టమైన తుచ్ఛవస్తువులను గూడ అమృతతుల్యముగను, అమృత వంటి అనిష్టవస్తువులను విషతుల్యముగ యొనర్చుచున్నది. అట్టి మనస్సును ఆత్మవిచా సలిపి అదుపులో పెట్టవలెను. మానవునికి వివేచనాశక్తియున్నది. తన అలవాట్లను మార్చు శక్తి యున్నది. స్వయం నిర్ణయము చేసేశక్తి యున్నది. మానవుని కోరికలు అనంతః మనస్సునకు మంచి శిక్షణనిచ్చి కోరికలను అదుపులో పెట్టవలెను. మంచి చెడు తెలిసికొని, చెడును వర్జించవలెను. తన పూర్వవాసనలనొత్తిడిని తట్టుకొని వాటికి వ్యతిరేకమ నడుచుకొనే మనోబలము సంపాదించవచ్చును. మానవుని మనస్సు మనోవికారము మానసిక ద్వేషములకు స్థానమైయుండగా అతని బుద్ధివివేచనాశక్తి గలదియైయు అట్టి బుద్ధిద్వారా మనస్సును అదుపులో పెట్టవలెను. మనస్సునకు రూపమనునది లే ప్రత్యక్షముగా నున్న లేక పరోక్షముగా నున్నదాని జ్ఞానమునకు హేతువైనదే మన సంకల్పమే మనస్సు. మననశక్తి గలదగుట వలన మనస్సనబడుచున్నది.

చిత్తము సర్వదా భ్రమించుచుండును. "నేనెవరిని ? నేను ఆత్మను, సచ్చిదానందుడను. అట్టి నన్నీచిత్త విభ్రమములెటుల బాధించగలవు ? నేను రాగరహితుడ నిర్లిప్తుడను. నన్నేదియు కలవరపరచజాలదు". దీనిని మాటిమాటికి స్మరించుచున్న చిత్తవిభ్రమములు వాటంతటవే నశించును. చిత్తవిభ్రమములనణచివేయు

యోగవిధానము (యోగశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః) పైన వివరించిన జ్ఞానవిధానము రెండునూ చెప్పబడినవి. బుద్ధిబలము, ఇచ్ఛాశక్తుల ద్వారా చిత్త విభ్రమముల నణచివేయవలెను. పాత అలవాటును పారదోలి, కొత్త అలవాటునభ్యసించుటకు చేయు ప్రయత్న సమయమున ఇచ్ఛాశక్తికి, స్వభావములకు గొప్ప పోరాటము జరుగును. స్వభావము కొత్త అలవాటును ప్రవేశపెట్టనీయక, పాతదారినే పోవలెనని ప్రయత్నించును. ఇట్టి పోరాటములో ఇచ్ఛాశక్తి జయించి తీరవలెను. మనస్సనెడి యంత్రశాలలో శుద్ధబుద్ధితో కూడుకొనియున్న సూక్ష్మబుద్ధి ఆవశ్యకము. చెడ్డ తలంపును మనస్సులో చొరనీయకుండుటకై అంతకంటె ఇష్టమైన వేరే తలంపును తెచ్చుకొనవలెను. మనస్సు తానిదివరకు అనుభవించిన భోగమును మరల ననుభవించగోరును. ఇందుకు కారణము పూర్వ సౌఖ్యములు మనస్సునందు జ్ఞప్తికివచ్చుటయే. ఈ జ్ఞాపకము, భావనయే సంకల్పములను చేయించును. ఇందుచే అనురాగము కలుగును. అది అలవాటుగా మారును. అలవాటు తృష్ణను బలపరచును. మనస్సు చేయునిట్టి పెత్తనమును వివేకముచే. బుద్ధిచే బలహీనపరచవలెను. ఇంద్రియములతో పోల్చినచో మనస్సును చేతనముగా చెప్పవచ్చును. బుద్ధితో పోల్చినచో జడముగా చెప్పవచ్చును. సాంఖ్యయోగములో బుద్ధియన ఇచ్ఛాశక్తి, చేతనము రెండిటి యొక్క మిశ్రమము. మనస్సు అనుకరించుటలో గొప్ప నేర్పరి. ప్రకృతి మనస్సునందు శూన్యతనుండనీయదు. ఒక విషయముపై వ్యథపోయిన వెంటనే మరొకటి మనస్సున ప్రవేశించును. కావున మనస్సును లోపలికి మరల్చి, తన స్వభావము గుర్తించునట్లు చేయవలెను. ప్రశాంతమగు గదిలో కూర్చొని, ఉదయము, సాయంత్రము ఒక పావుగంట, లో చూపు కలిగి, మనస్సుయొక్క స్వభావమును, పోకడలను పరీక్షించి తెలిసికొనవలెను. మనమనస్సుపై తీర్పు చెప్పుటకు మనమే న్యాయమూర్తులము. ప్రతివాడు ఏకాంతమున ఆత్మపరీక్ష చేసుకొనవలెను. మనస్సు, శరీరము చాల దగ్గరి సంబంధమును కలిగియున్నవి. శరీరము అనారోగ్యముగానున్నచో. మనస్సుగూడ అస్వస్థతతోనుండును. అదేవిధముగా మానసిక ఆందోళన, అశాంతి శరీరాన్ని పాడుచేసి అనేక రోగములను కలుగజేయును. మనస్సు శరీరము యొక్క సూక్ష్మరూపము. మనస్సును ముఖమునందు చూడవచ్చును.

ప్రపంచములో రెండు ప్రధాన తత్త్వములు గలవు. అవి మనస్సు, ప్రాణము, హఠయోగులు ప్రాణమును వశపరచుకొనుటకు. రాజయోగులు మనస్సును వశపరచుకొనుటకు ప్రయత్నించుదురు. జ్ఞానయోగులు బుద్ధి, ఇచ్ఛాశక్తుల నుండి తమ సాధనను మొదలిడుదురు. మనస్సు సత్త్వగుణముచే పరిశుద్ధమైనపుడు, ప్రాణము శరీరమునందంతటను చక్కగా సంచరించును. ఆహారము బాగుగా జీర్ణమగును. శరీరమునకు వ్యాధి కలిగించునవి దుస్సంకల్పములు. వాటిని పారదోలుట వలన శరీరము ఆరోగ్యస్థితియందుండును. శారీరక బాధలకంటె, మానసిక వేదనలుకలిగించు వాసనలు ప్రధాన బాధలు. మానవ మనస్సునకు గల శక్తి అనంతము. అది యెంత ఏకాగ్రముగలదిగా నుండునో, అంతశక్తిని చూపగలదు. మనస్సునాత్మపై నిలిపి ఏకాగ్రత సాధించవలెను. ధారణయనగా మనస్సును చాలసేపటివరకు ఒకే విషయము లేక రూపముపై నిలుపుట. మనస్సును ఒకే సంకల్పముపై నిలుపవలెను. అది ఇటునటు పరుగిడునపుడు మరల దానిని వెనుకకు లాగి తన లక్ష్యముపై నిలుచునటుల చేయవలెను. వందల సంకల్ప రూపములను సృజించులాగున చేయకూడదు. వివేకముతో మనస్సును జాగరూకుడవై పరీక్షించుచుండవలెను. ధ్యానము చేయునపుడు మనస్సుతో దెబ్బలాడకూడదు. అందువలన విసిగిపోవుదురు. సరియగు ఆసనమున కూర్చొని మనస్సును ప్రశాంతముగా నుంచుకొను నభ్యాసము చేయవలెను. హఠయోగి ప్రాణాయామముచే, రాజయోగి చిత్తవృత్తి నిరోధమొనర్చి ధారణ చేయుదురు. "ధ్యానం నిర్విషయం మనః" మనస్సును నిర్విషయమొనర్చుటయే ధ్యానము. ఏ విధమగు చింతనలేకుండయుండవలెను. ధ్యానము చేయుటకై ప్రతి వస్తువును సాత్త్వికమొనర్చవలెను. ఆహారము, సాంగత్యము, సంభాషణ, ఆలోచనలు మొత్తము వాతావరణము సాత్త్వికముగా నుండవలెను. ఆహారము, మనస్సునకు చాల దగ్గరి సంబంధము కలదు. మితాహారము, ప్రత్యేకముగా రాత్రివేళల తేలికైన ఆహారము తీసికొనవలెను. ధ్యానము చేయుటకు మనస్సే మంచి పరికరము. మానసికముగ ఓంకారమును స్మరించవలెను. మనస్సు ఇటునటు పరుగిడినచో, ప్రణవమును దీర్ఘముగా పలుమారులుచ్ఛరించవలెను. ఇతర సంకల్పములు కలిగినపుడు, వాటిని బయటికి నెట్టివేయవలెను. ప్రశాంతమైన గదిలో ఏకాంతమున సుఖాసనములో కూర్చొని,

అంతర్ముఖవృత్తికలిగి మనస్సు చేయు పనులను గమనించవలెను. ఓర్పు, పట్టుదల, శ్రద్ధ, నమ్మకము, ఉత్సాహము, దృఢనిశ్చయము కలిగి సాధనమొదలిడవలెను. సాధకుడు మొదట ఓంకారోచ్చారణ చేయుచు, ఇంద్రియములను శుభ్రపరచి, వానినధోముఖమునుండి ఊర్ధ్వముఖముగ మరలించి యోగము నాచరించవలెను. దానికైయమని యమాది సాధన ఆవశ్యకము. చిత్తవృత్తుల నరికట్టి, మనస్సునంతర్ముఖము చేసి, సర్వమానసిక శక్తులనేకాగ్రతకు తెచ్చి మనస్సుపై బరపి, మనస్సును విమర్శించి, మనస్సు ద్వారానే మనస్స్వభావమును గ్రహించుట సులభసాధ్యమైన పనికాదు. అంతఃకరణమును శోధించి, తన్మూలమున నాశరహితమును, స్వతస్సిద్ధముగ నిత్యమును, నిష్కళంకమును, పరిపూర్ణమునగు వస్తువును ప్రత్యక్షముగా దర్శించిన వానికిక శోకమోహములెక్కడివి. భయము, తీరని కోరికయే దుఃఖమునకు పుట్టినిల్లు. ఈజ్ఞానమును పొందుటకు ఏకాగ్రత కంటే వేరు సాధనము లేదు. శారీరక, మానసికమైన నిరంతరాభ్యాసము వలననే ఇది సాధించవచ్చును. తగిన శరీర స్వాధీనత సంపాదించినపుడు మనస్సును నేర్పుతో త్రిప్పుటకు ప్రయత్నించవచ్చును. అంతరంగిక శక్తులను కనుగొని, వానిని నేర్పుతో నడుపనేర్చిన వానికి ప్రకృతియంతయు స్వాధీనమగును. మనస్సునకు అంతరవలోకన శక్తి కలదు. మనశ్శక్తులనేకాగ్రపరచి, అంతర్ముఖము చేసినపుడు, లోననేమి జరుగుచున్నదో యోగి గ్రహించును. ఇంద్రియములకు బాహ్య విషయసంసర్గముచే కలుగునట్టి స్పర్శయొక్క గమనమెట్లున్నది, ఆ స్పర్శను మనస్సు ఏ రీతిగా గ్రహించుచున్నది, బుద్ధియే విధముగా దానిని నిర్ధారణ చేయుచున్నది, అనంతరమీ నిర్ధారణమును ఆత్మకు (పురుషునకు) యెట్లు తెలుపుచున్నది - ఈ విషయములన్నియు యోగికి కట్టెదుట కానబడును. సంకల్పించినంతనే మనస్సు నింద్రియములతో సంయోగము చేయుటకుగాని, ఇంద్రియములనుండి ఉపసంహరించుకొనుటకుగాని సమర్థుడగువానికి ప్రత్యాహారము సిద్ధించుచున్నది. కొంతసేపు ఒకచోట కూర్చుండి, మనస్సును యధేచ్ఛగా పరుగెత్తనిచ్చుటయే మనోనిగ్రహమునకు ప్రధమోపాయము. మనోవ్యాపారము తెలిసినపుడే మనస్సును నిగ్రహింపవచ్చును. స్వేచ్ఛగా దానిని సంచరించనీయవలెను. క్రమముగా చాంచల్యము క్షీణించి మనశ్శాంతి పెంపొందుచుండును. తుదకు మనస్సు సంపూర్ణముగా వశమగును.

చిత్తమునొక లక్ష్యముపై నిలుపుటయే ధారణయనబడును. లక్ష్యముపై చిత్తమేకాగ్రత పొందవలెను. ధారణకు తోడుగా భావనాశక్తి నుపయోగించవలెను. ఓంకాభిధేయుడును, అవాఙ్మానసగోచరుడునగు సర్వేశ్వరుడు, శిరస్సులోని సహస్రారమందు లేక హృదయకమలమందు ఒక జ్యోతి రూపములో ప్రకాశించుచున్నట్లు భావించవలెను. ఆ జ్యోతియే ఆత్మయనియు, పరమాత్మయనియు భావించి ధ్యానించవలెను. ఇట్లు ఏకాంతముగా సతతాభ్యాసము చేయవలెను. అట్టి భావము మననము చేయుచూ తన్మయత్వము పొందవలెను. అనేకములగు సంస్కారములు కూడి అభ్యాసమేర్పడుచున్నది. అదియే క్రమేణ స్వభావమగుచున్నది. భోగములను వర్జించి, చిత్తవృత్తులను నిగ్రహించుటయే త్యాగము. విషయాసక్తిని నిగ్రహించి మనస్సును దాని బారిన పడనీయకుండుటయే వైరాగ్యము. ఓంకారజపము వలననూ, తదర్థభావన వలననూ, మనస్సునందే సత్సాంగత్యమును నిర్మించుకొనవలెను. చిత్తవృత్తులను నిరోధించుటకు ధ్యానము గొప్పసాధనము. మనస్సుచే ధ్యానసాధన వలన వృత్తులను నిగ్రహించునట్లు చేయవచ్చును. ధ్యానము ఒక అలవాటుగా పరిణమించునంతవరకు, వలదన్నను ధ్యానస్థితి స్వయముగా కలుగునంతవరకు, సంవత్సరముల కొలది ధ్యానమునభ్యసించుచు వచ్చినయెడల హృదయము ప్రశాంతమై, రాగద్వేషములు తొలగి పరమానందము పొందవచ్చును. అభ్యాసము మొదలుపెట్టునపుడు ఒక నిమిషమునుండి ప్రారంభించి కొంతకాలము తర్వాత ఇంకొక నిమిషము - ఈ విధముగా పెంచుచూ ధ్యానము నభ్యసించవలెను. యోగాభ్యాసము చేయువారికి ధ్యానముక్రమముగా సహజమై, సర్వకాలములయందు నిలుచునాత్మానందమును గూర్చు జ్ఞానము కలుగుటకు కారణమగును.

మనస్సు తనపై హత్తుకొనే ప్రతి గ్రహింపుయొక్క, ప్రతిభావన యొక్క, ప్రతి ఆలోచనయొక్క ముద్రల లేక సంస్కారముల భాండాగారముగా పనిచేయును. ఈ సంస్కారములు అక్కడ నిలిచియుండును. మన కార్యకలాపములన్నిటికి మూలము మన ఆలోచనలు, కోరికలు. అవి ఈ సంస్కారముల స్మృతుల యొక్క ప్రత్యక్ష ఫలితములు. ఆకలిగిన భావముయొక్క తీవ్రతను బట్టి మనస్సులో ఆ సంస్కారము హత్తుకొనే గాఢత్వం

మారుచుండును. మనస్సు నిరపేక్షతను అలవరచుకుంటే, అటువంటి భావములకు తట్టుకొని గట్టిగా నిలబడగలిగితే వాటి వలన మలినము కాకుండా నిలిచి ఉంటే ఆగ్రహణములు ఈ శక్తిని చాలవరకు కోల్పోవును. వాటినుండి విముక్తి పొందిన మనస్సునకు గ్రహణశక్తి, ధారణ శక్తి కనీసస్థాయికి తగ్గును. మనస్సును ఆహ్లాదకరమైన వస్తువుల పట్ల మమకారము నుండి, బాధపెట్టి క్షోభపరచే వస్తువులపట్ల వైముఖ్యమునుండి విముక్తముగా నుంచుట అవసరము. ఈ పనిలో సాఫల్యము పొందిన మనస్సు నిశ్చలత్వము, నిర్మలత్వము, పూర్ణత్వము కలిగి స్థిరత్వము, ఏకాగ్రత సంపాదించును. అట్టి స్థితిలో మనస్సు ఆలోచించుటలో తీవ్రముగా పనిచేయుచున్నప్పటికి నిశ్చలముగా, ప్రశాంతముగా నుండును. అ స్థితిని భంగపరచే విషయముల వలన మనస్సు ఎంత మాత్రము ప్రభావితము కాదు. పరిసరములు ఆహ్లాదకరముగా ఉన్నా లేకపోయినా అతని మనస్సు ప్రభావితము కాదు. ప్రాపంచిక ఇష్టాయిష్టాలకు చలించదు. మనస్సు నిరంతరముగా లోపలికి ప్రవహించును. దాని ఫలితముగా వ్యక్తి సంతుష్టి, ఆత్మానందము పొందును. ప్రాపంచిక ఆకర్షణలు అతనిని వ్యామోహపరచవు. దురదృష్టాలు దిగ్భ్రాంతిపరచవు.

వ్యక్తి అలవరచుకొనే మంచి అలవాట్లు, చెడు అలవాట్లు అతడు మళ్లీ మళ్లీ చేసే కర్మల ఫలితాలు. అవి మనస్సుమీద తమ ముద్రలను మిగుల్చుచుండును. ఒకసారి ఒక అలవాటు ఏర్పడిన తర్వాత దానిని తప్పించుటకు తీవ్ర ఘర్షణ పడవలసివచ్చును. అందుకొరకు ఏదేని ఒక సంఘటన మనలను ఎలా ప్రభావితము చేయుచున్నదో, మనపై ఎటువంటి ముద్ర వేయుచున్నదో, మనము అనుక్షణము శ్రద్ధగా కనిపెడుతూ ఉండవలెను. మనస్సు బాహ్య ప్రభావములకు చలించకుండా ఉంటే చెడ్డ అలవాట్లు అంటుకునే భయము మనకు ఉండదు. ప్రత్యేకమైన సంఘటనలు, వేర్వేరు పనులు అంతగా లెక్కలోనికి రావు. అయితే ఆయా పనుల వెనుక ఉండే ఉద్దేశము (భావము) గురించి ప్రత్యేకముగా జాగ్రత్తపడవలసి యుండును. ఈ విధముగా సుదీర్ఘమైన ఆలోచన ద్వారా, తన జీవిత విధానములోని ఆదర్శమునకు అనుగుణముగా నడుచుకొనుట ద్వారా ఒక క్రమపద్ధతిలో మనస్సును అనుశాసించిన ఫలితముగా ఒక వ్యక్తియొక్క సామాజిక, నైతిక,

ఆధ్యాత్మిక సంస్కృతి నిర్మాణమగును. ఆ విధముగా మమకారము, ద్వేషము అంటని మనస్సు, ఉదాత్తమైన క్రియాకలాపములలో ఎల్లప్పుడూ పూర్తిగా నిమగ్నమై ఉండే మనస్సు, వస్తు ప్రపంచములోని ఇష్టాయిష్టాలనుకాని, జీవితములోని ఎగుడుదిగుడులనుకాని పట్టించుకోని మనస్సు ధైర్యస్థైర్యాలతో, నిర్భయముతో నిండిన హృదయముతో కలిసి వ్యక్తియొక్క జీవితకార్యాన్ని చుక్కానివలె నడుపుచుండును. కల్లోలితమైన జీవిత సముద్రపు ఉత్తుంగ తరంగముల ధాటికి తట్టుకొని మహాశిలవలె స్థిరముగా, దృఢముగా నిలబడును. దృఢిమ, సాహసము కలిగిన శీలమును వ్యక్తి నిర్మించుకొనగలుగును. తన చుట్టు ఉన్న సమాజము వలన ప్రభావితుడు కాకుండా, సమాజమును తనకు నచ్చిన తీరులో దిద్దుటకు శ్రమించి పనిచేయును. తన జీవితములో ఎన్నో అద్భుతాలు సాధించును. అయితే తామరాకుపై నీటిబొట్టువలె తాను మాత్రము ఎటువంటి ప్రభావములకు లోనుకాడు. అటువంటి వ్యక్తులనే జీవన్ముక్తులందురు.

ఇక్కడ గొప్పతాత్వికుడైన శ్రీ జిడ్డు కృష్ణమూర్తి గారి అభిప్రాయములు గమనించదగినవి. "మన ఆలోచనా విధానములోనే పరివర్తన రావలెను. మనము ఏది ఆలోచించుదుమో అదియే మన స్వభావమగును. ఆలోచనా ప్రక్రియను అర్థము చేసికొనుటయే జ్ఞానము. జ్ఞానముతో వివేకము ఆరంభమగుచున్నది. ఆత్మజ్ఞానమనిన అనుక్షణము మనస్సు అవలంబించే మార్గములను, ప్రయత్నములను, ఆలోచనలను, తృష్ణలను కనుగొనడమే. అటువంటి ఆత్మజ్ఞానమే మానవుని సమస్యలనుండి విముక్తి కలిగించును. మానసిక స్వేచ్ఛనిచ్చును. మేధస్సునకు శిరఃకపాలము స్థానము. మనస్సు లేక మేధ తన కార్యకలాపముల నుండి, ఆలోచనల నుండి, అనుభవములనుండి విముక్తమయ్యే వీలున్నది. అది ధ్యానము వలన మనస్సులో ఒక శూన్యస్థితికి చేరితేనే తెలియబడరానిది తెలియవచ్చును. ఈ మనస్సు పూర్వస్థితినుండి విముక్తమైతే ఉత్తరస్థితి స్వయముగానే కలుగుచున్నది. ఈ ధ్యానము ఏ ప్రయత్నముచే లభించునది కాదు. నిశ్శబ్దముగానీ, జపముగానీ, మంత్రపఠనముగానీ ధ్యానమగుటకు వీలులేదు. మనస్సు ధ్యానసమయములో అనేకాంశముల మీదికి సంచరించును. దానిని బలవంతముగా

లాగుకొనిపోయిన కూడ ఇది సాధ్యము కాదు. ఇది ఒకరు నేర్పే అంశము కాదు. నిన్ను నీవు తెలుసుకొనదలచినపుడు నిన్ను నీవే గమనించుకొనవలెను. నీవు ఎట్లు నడిచేదీ, మాటలాడేదీ, భుజించేదీ, వగైరా గమనించవలెను. ఈ విధముగా నీలోనున్న అంశమును నీవు తెలుసుకొనగలిగితే అదంతా జ్ఞానమగుచున్నది. వ్యవహారజగత్తులో ఉంటూనే, అన్ని క్రియాకలాపములలో పాల్గొంటూనే ఈ ధ్యానము సాగించవచ్చును. అప్పుడు మనస్సునకు నిశ్శబ్దస్థితి సంక్రమించుచున్నది. ధ్యానమువలన తెరవబడునదియేదో ఒక జీవనభాగము కాదు. అది పరిపూర్ణముగా వివృతమగుచున్నది. ఈ స్థితిలో మనస్సు బృహత్తమములో ప్రవేశించుచున్నది. ఇది అగాధమైన అత్యంత అంతరంగికమైన విశ్రాంతి. దానితో కలుగునది ఆనందము. ఈ అనుభవము సంపూర్ణకాలములో కలుగుచున్నది. ఇదియే విముక్తి. తన్నుతాను గుర్తించడము, కాలాతీతము, కారణ రహితము అయిన ఈ అనుభవము మనస్సును క్రియాభిముఖముగా ఉద్దీపింపజేయుచున్నది. ఆ దీప్తి లేకపోతే ప్రేమ అనేది లేదు. మానవుని ఆత్మయొక్క సంపూర్ణ ఆవిష్కరణకు కృషిచేయుచు మీ ఆత్మాన్వేషణ మార్గములో ఎవరికి వారే తమ విధానము తాము ఏర్పరచుకొనవలెను."

ధ్యానయోగము మానవుని స్వరూప స్వభావములను దివ్యరీతిగా మార్చి, తీర్చిదిద్దే అద్వితీయమైన మహాయోగము. ఇది మానవుని పరిణామగతమైన శరీరమునందు, మనస్సునందు, గుణ ప్రకృతియందు గూడ ఒక అద్భుతమగు పరివర్తనమును మాత్రమే గాక అంతకుమించిన ఈశ్వర ఉత్తేజమును కలిగించే మహాయోగము. బుద్ధియందే కాదు, మనస్సు ఇంద్రియములు, శరీరము మొదలగు వానియందు గూడ ఒక దివ్యశక్తి ప్రవేశించి, దాని తత్త్వమును గూడ మార్చగలదు. దివ్యజీవితము సాంఘికముగా విస్తృతి చెందవలెననిన అందుకు మనస్తత్త్వమే కాదు, శరీర తత్త్వముగూడ నైతికముగానే గాక దివ్యముగా, ఈశ్వరపరముగా పరివర్తన చెందవలెను. జ్ఞానచైతన్యము ద్వారా రూపొందు ఆధ్యాత్మిక పరిమాణములో మానవుడు ఇచ్ఛాపూర్వకముగానే పరిణతి చెందవలెను. మానవుడు మనస్సును సర్వేంద్రియవ్యాప్తిని నియమించి తద్వారా ఈశ్వరోపాసన ఏకాగ్రముగా చేసినపుడే ప్రకృతి గూడ తనకు ఆస్థాయికి అనుగుణమైన దివ్యప్రకృతిగా మారును. ఇది సహజమైన పరివర్తన.

నిష్కామకర్మ

5

నిష్కామకర్మయనగా కామములేని కర్మ, కోరిక లేక చేయు కర్మ. దానినే అనాసక్తి కర్మయని గాంధీజీ గీతకు చక్కని వ్యాఖ్యానము వ్రాసెను. అనాసక్తి కర్మయనగా ఆసక్తి లేని కర్మయని సామాన్య అర్థం వస్తుంది. ఆసక్తి అంటే అపేక్ష, ఆశ, కోరిక, కామము. మనము ప్రతి పనిచేయునపుడు యేదో ఉద్దేశముతో చేయుచుందుము. అట్టి ఉద్దేశముపై ఆసక్తి ఉండడము, సాధించవలెననే కోరిక కలగడము సహజమేకద. అయితే గీతాకారుడు చెప్పిన అనాసక్తి కర్మ లేక నిష్కామకర్మ ఆచరణ సాధ్యమా ? గీతా బోధనల పాటించిన వారికి అది సాధ్యమనియే చెప్పవచ్చును. అర్జునుడు యుద్ధము చేయనని చదికిలబడిపోయినపుడు భయంకరమగు యుద్ధకర్మ చేయుటకు ప్రోత్సహించు నిమిత్తమే గీతాబోధ చేయబడినది. అర్జునుడు క్షత్రియుడు. అతని కర్తవ్యకర్మ సంఘక్షేమము కొరకు దుష్టశక్తుల హతమార్చుట. అప్పటి సాంఘిక పరిస్థితులననుసరించి క్షత్రియులకు ఈ బాధ్యత ఇవ్వబడెను. అది అతని స్వధర్మము, కర్తవ్యము, నియమిత కర్మ. అట్టి యుద్ధకర్మను లాభనష్టములు, జయాపజయములు, సుఖదుఃఖములు మొదలగు కర్మ ఫలితమునందలి అపేక్ష వదలి అనగా ఎట్టి ఫలితము వచ్చినను సమాన దృష్టి అలవరచుకొని నైపుణ్యముతో చేయుమని శ్రీకృష్ణుడు బోధించెను. ప్రతి మానవుడు, ప్రతి జీవికూడ ఒక్క క్షణమైనను కర్మ చేయకనుండజాలరు. ప్రకృతి సహజమైన గుణములవలన ఒక్కొక్క మానవుడు తనవశము లేకయే కర్మలు చేయుచున్నాడు. కాని ప్రకృతి ప్రవాహమునుండి బయటికి వచ్చి వివేక బుద్ధితో తన ప్రవర్తనమును సరిదిద్దుకొనవలెను. అట్టి వివేకబుద్ధితో కర్తృత్వాభిమానము లేక కర్మలనాచరించినపుడు అట్టి కర్మ నిష్కామ కర్మయగును.

శ్లో ॥ వ్యవసాయాత్మికాబుద్ధిరేకేహకురునందన !

బహుశాఖాహ్యనంతాశ్చబుద్ధియో వ్యవసాయినామ్ ॥

మానవుడు ఏ పనినైనను మంచి చెడుల విచక్షణ చేసి, నిశ్చయాత్మక బుద్ధితో, దృఢసంకల్పముతో, సమభావము కలిగి, ఏకాగ్రచిత్తముతో, తీవ్రమైన పట్టుదలతో చేయుచుండవలెను. మన దృష్టి సదా మనము చేయుచున్న కర్మలోనే యుంచి మనస్సునుండి ఫలాపేక్షను విడనాడి, మనస్సులో కలుగు అలజడిని, భయమును తొలగించి, ఆ కర్మలో దివ్యమైన ఆత్మవిస్మృతిని కలిగించి, ఆకర్మాచరణ వలన కలుగు ఆనందమును, సుఖమును మనము చేయు పనియొక్క విశిష్టతను గుర్తించి, శ్రద్ధతో, స్థిరసంకల్పముతో, ఏకాగ్రచిత్తముతో శక్తి వంచన లేకుండా దానిలో లీనమై, మనలోని సామర్థ్యమును పూర్తిగా వినియోగించి ఆ పనిని సాధించవలెను.

శ్లో ॥ కర్మణ్యేవాధికారస్తే మాఫలేషుకదాచన !

మాకర్మఫలహేతుర్భూః మాతేసంగోస్త్వకర్మణి ॥

గీతాకారుడు ప్రతి కర్మను కర్మయోగముగా చేయుమని చెప్పెను. మానవుడు ఫలాసక్తితో ఏదో కర్మ చేయుచునే యుండును. అట్టి కర్మలు ఫలాసక్తి లేకుండా చేయుమనియే గీతాబోధ. మానవునికి కర్మచేయుట యందే అధికారముగలదు, కాని కర్మఫలము నాశించుటయందధికారము లేదు. కర్మఫలమాశించవలదనినపుడు కర్మలే మానివేయుదురోయని తక్షణమే కర్మలనాచరించుట మానివేయగూడదని హెచ్చరించెను. నైష్కర్మస్థితి కర్మలను మానుకొనుట వలన లభించుననే భావన నిజము కాదు. కర్మలు కొనసాగుచున్నా కర్మబంధం లేని స్థితినే నిష్కర్మగా చెప్పవచ్చును. కర్మ ఎటువంటిదనేది ముఖ్యము కాదు. దానివెనుకనున్న మానసిక స్థితి ముఖ్యమైనది (భావన ముఖ్యమైనది). సక్రమముగా కర్మలనాచరించిన తర్వాత ఫలితము సహజముగనే లభించును. ఆశ, ఆవేదనల వలన నైపుణ్యము తగ్గి కర్మ సఫలము కాకపోవచ్చును. కనుక ఫలితము వస్తుందో ? రాదో ? యని ఆందోళన పడక నిరంతరము కర్మలు చేయుచూ కార్యసాధనలో నిమగ్నము కావలెనని గీత చెప్పును. కర్మల నాచరించుచూ కర్మబంధములో చిక్కకుండాయుండుటకు గీత చూపిన మార్గము నిష్కామకర్మ. గీతలో నిష్కామకర్మను

అనాసక్త కర్మ, ఫలవర్జితకర్మ, కర్తృత్వ భావరహిత కర్మ, స్వార్థరహితకర్మ, ఆశారహితకర్మ, కోరిక లేని కర్మ, అహంకార వర్జిత కర్మ, సంఘసేవా కర్మయని అనేక విధముల వర్ణించెను.

ఎవడు ఫలితము గురించియే సదా ఆలోచించుచుండునో, వాడనేక పర్యాయములు కర్తవ్యభ్రష్టుడగును, వ్యాకులతజెందును, అధీరుడగును. ఫలప్రాప్తికై తన మనస్సునకు తోచిన సాధనముల నుపయోగించి, దానినే ధర్మమని తలచును. ఫలాపేక్ష వలన కలుగునిట్టి దుష్పరిణామముల నుండి తప్పించుకొనుటకు గీతాకారుడు ఫలత్యాగ సిద్ధాంతమును మనోరంజకముగా లోకమునకు వెల్లడి చేసెను. ఫలత్యాగమనిన పరిణామవిషయమున అజాగ్రత్తగానుండుటయని, లక్ష్యరహిత కర్మయని అర్థము చేయరాదు. లక్ష్యము యొక్క సాధన, పరిణామములయొక్క వివేచన, జ్ఞానము కలిగియుండవలసినదే. ఈ వివేకము కలిగియుండియు పరిణామ విషయమున ఆతురత లేకుండ, సాధనయందే నిమగ్నుడైనవాడే ఫలత్యాగి. కర్మ ఫలితముపై అధిక ఆవేదన, ఆదుర్ద, అమితాపేక్ష, అత్యాశయుండగూడదు. కర్మలు చేయునపుడు ప్రకృతి నియమములకు లోబడి సహజముగా ఫలితము లభించును. అట్టి ఫలితమునునుభవించుటలో తప్పు లేదు. ఇచ్చట ఫలాపేక్షయను మాటకు జీతము తీసికొనకయే ఉద్యోగము చేయుమని అర్థము చేయరాదు. ఉద్యోగికి జీతము యజమాని నుండి సహజముగనే లభించును. కర్షకునికి పొలము దున్నిపైరు వేసిన ఫలితము సహజముగనే లభించును. దానిననుభవించుట దోషము కాదు. కర్మఫలితము కొన్ని పరిస్థితులలో ఆశించినంత కలుగకున్నను, సంపూర్ణముగా కలిగినను సమానబుద్ధి కలిగియుండుమనియే గీతాబోధ. కర్మయందలి నేర్పరితనమే యోగము. కొన్ని సందర్భములలో కర్మ చేసిన వ్యక్తికి ఫలితము లభించకున్నను సమాజమునకు, సమిష్టికి ఫలితము తప్పక లభించును. కనుక బుద్ధిమార్గము నవలంబించి, యోగనిష్ఠయందుండి, నిస్సంగుడై కార్యము ఫలించినను, ఫలించకపోయినను సమానబుద్ధి కలిగియుండుటయే యోగమని చెప్పబడినది. "సమత్వం యోగఉచ్యతే" ఇట్లు బుద్ధి, మోహమును వదలి పరిశుద్ధమైనపుడు విషయసుఖములను వీడి ఆత్మతత్త్వమును తెలిసికొని ఆత్మానందములో స్థిరపడుచున్నది. కర్మయోగి యొక్క వినిర్మలమైన బుద్ధి తానిదివరకు అనుభవించిన విషయసుఖముల గురించి మరచిపోయి, ఇకమీద అనుభవించబోవు

విషయ సుఖములను గూర్చిన చింతకూడ మానుకొనుచున్నది. ఈ విధముగా విషయ ప్రపంచములోనేనున్నప్పటికి దానితో అంటక నిస్సంగమైయుండును. ఇంద్రియముల ద్వారా శరీరమునకు విషయానుభవముల ప్రతీఘాతములు కలుగుచుండినను, బుద్ధి చలించక సమత్వము కలిగియుండగల వ్యక్తి యోగమున స్థిరముగానున్నవాడని చెప్పబడెను.

కర్మలు మూడు విధములు : 1. స్వాభావిక కర్మలు : మన కోరికపైన, ప్రయత్నముపైన ఆధారము లేకుండ జరుగు కర్మలు. ఇవి జీవితమునకు అవసరమైనవియగు నిత్యకర్మలు. ఊపిరిపీల్చుట, చూచుట మొదలగునవి. 2. కామ్యకర్మలు : మన కోరికననుసరించి ప్రయత్నపూర్వకముగా చేయునట్టి కర్మలు. 3. నియమిత కర్తవ్యకర్మలు : సంఘముచే, శాసనముచే వ్యక్తులకు కొన్ని నియమములననుసరించి కర్మలు చేయవలసియుండును. సమిష్టి క్షేమమునకు భంగము కలుగకుండునట్లు వ్యక్తులకు నియమించిన కర్మలే నియమిత కర్మలు. వీనిలో మొదటి స్వాభావిక కర్మలు సహజముగనే జరుగుచుండును. రెండవదియగు కామ్యకర్మలను పూర్తిగా త్యజించుమనియే గీతాబోధ. మూడవదియగు నియమిత కర్తవ్యకర్మలు ఫలాపేక్షరహితముగా చేయుమని గీత చెప్పుచున్నది. కామ్యకర్మలకు బంధకత్వము స్వాభావికము. వాటిని త్యజించుట సహజముగనే జరుగవలెను. సహజప్రాప్తమగు కర్మలు చేయుచు తరించు నుపాయమును మానవుడు అన్వేషించవలెను. దీనివలన మానసిక బంధనములు తగ్గి చిత్తశుద్ధి పెరుగును. సాత్త్వికకర్మలు దోషయుక్తములైనప్పటికిని సహజప్రాప్తమైనపుడు వానిని వదలకూడదు. వాటి ఫలితముపై అపేక్షను మాత్రము వదలివేయవలెను. ఎంతమంచివైనను కర్మలమోహములో పడకూడదు. సహజ ప్రాప్తమైన కర్మల ఫలాపేక్షయే త్యజింపబడగలదు. మానవుడు లోభమువలన కర్మలవైపు పరుగిడిన యెడల ఫలత్యాగమెట్లు సంభవము. సాత్త్విక కర్మల నాచరించుటకును లోభము కలిగిన, ఆలోభమునుగూడ దూరము చేయవలెను. సమస్త సాత్త్వికకర్మల చేయబూనిన దానిలో రాజస, తామసములు వచ్చి పడును. కనుక సాత్త్వికము, స్వాభావికము, సహజప్రాప్తము, స్వధర్మము అయిన కర్మలనే చేయుచుండవలెను. మనము చేయు పనులు మన వృత్తికి, మన ప్రకృతికి అనుకూలమై సహజముగా ప్రాప్తించినవై యుండవలెను. మంచిపనుల యెడల గూడ ఆసక్తి పనికిరాదు. జీవితమును సఫలము చేసుకొనదలచిన

ఫలత్యాగమే మంచిమార్గము. ఈ ఫలత్యాగతత్త్వము తన హద్దులను కూడ అదే సూచించును. కావలసిన వస్తువులపై మన దృష్టిని పెట్టుకొనక పోయినను మనకవి లభించుచుండును. వాటిని అనుభవించుటలో దోషము లేదు. మోక్షమే జీవితమునకు సర్వోత్తమమైన ఫలము. మోక్షమనగా ఈ అకర్మావస్థను గురించి కూడ లోభము లేకుండుట. మనకు తెలియకుండనే ఆ స్థితి దానియంతనదే లభించును. ఇదియే సాధనము యొక్క సహజావస్థ. అప్పుడు "నేను చేయుచున్నాను" అనే భావనకూడయుండదు. నిషిద్ధ విషయములక్కడ నిలువలేవు. విననిచ్ఛగించని మాటలు చెవులకెక్కవు. చూడకోరని దృశ్యములను కన్నులు చూడనే చూడవు. ప్రయత్నము లేకనే చేతులు మొదలగు అవయవములు వాటి పనిని చేయుచుండును. చేయగూడని పనులు వాటియంతట అవే తొలగిపోవును. పనిగట్టుకొని వానిని వదలనక్కరలేదు. ఇట్టి సహజావస్థను, శూన్యావస్థను త్రిగుణాతీతమనవచ్చును. మనస్సు ఇంద్రియములతో సహకరించనపుడు విషయములు ఆ ఇంద్రియములకు ఎదురుగానున్నప్పటికీ, ఇంద్రియములు విషయములను గ్రహించుట అసంభవము. అందువలననే కొన్ని సమయములలో మనము మనకిష్టమైన పుస్తకమును తదేక ధ్యానముతో చదువుచున్నపుడు ఎవరైనా మన చెవి దగ్గరగా వచ్చి పిలిచినప్పటికీ మనకు వినబడదు. కాబట్టి మనస్సుతో ఇంద్రియములనరికట్టుమని గీత చెప్పుచున్నది. మనస్సు స్వేచ్ఛగా తిరుగుటకు దానికి మరి కొంత దివ్యమైన, ఉజ్వలమైన లక్ష్యమును చూపించినపుడే మనస్సు ఆ ఇంద్రియములను నిగ్రహించ గలుగును.

కర్మయోగి తన కార్యములను ఇతరులకంటె ఉత్కృష్టరీతిని నిర్వహించును. మనస్సులో మాలిన్యము లేక కర్మలు చేయుచుండును. అతనికి కర్మయే ఉపాసన. కర్మయే పూజ. కాని మానవుడు అట్టి దివ్యమైన కర్మయోగమునుండి పడిపోవుచున్నాడు. దీనికి కారణము మనకు కావలసిన దానియెడల అనురాగము, అక్కరలేని దానియెడల ద్వేషము మనస్సులో జనించును. ఈ రాగద్వేషములు, కామక్రోధములు మనుష్యుని పీక్కొని తినుచుండును. కనుక వీని సంపర్కమును వదలుకొనుమని గీత హెచ్చరించుచున్నది.

శ్లో ॥ యస్త్వింద్రియాణిమనసానియమ్యారభతేఽర్జున ।
కర్మేంద్రియైః కర్మయోగం అసక్తస్సవిశిష్యతే ॥

మానవుడు సమస్త ఇంద్రియములను మనస్సుతో నిగ్రహించి, అనాసక్తుడై ఆ కర్మేంద్రియ, జ్ఞానేంద్రియముల చేత నియమిత కర్మలను చేయుచుండవలెనని గీతాకారుడు పదేపదే ప్రబోధించెను. శాస్త్రము, శాసనము, సంఘము ఏయే ప్రకృతిగలవారికే యే కర్మలను అనివార్యములని నిర్దేశించియున్నదో, వేనిని చేయక మానవుడు భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక రూపమైన ద్వివిధమగు అభ్యుదయమును పొందజాలడో, అవి నిత్యనియమిత కర్మలు. అనగా భగవదుపాసన, వ్యవసాయము, పరిశ్రమలు, వాణిజ్యము, ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వేతర ఉద్యోగములు, సమాజసేవాది కార్యములు మొదలగునవి. మానవుడు అహంకారముతో చేయు సకల కర్మలు అతనిని సంసారమున బంధించును. గీత అట్టి బంధవిముక్తికై స్వార్థరహిత కర్మను ప్రతిపాదించెను. స్వార్థచింతన లేక తనవద్దనున్న దానిని ఇతరులకు ఇచ్చునపుడు భగవత్పరముగానర్పణ చేయుటనలవరచుకొనవలెను. స్వార్థరహితమైన, లోకహితార్థమైన పుణ్యకార్యములు, త్యాగబుద్ధితో కూడిన సేవ, విశ్వకల్యాణ భావముతో చేయు పవిత్రకర్మలు యజ్ఞమనబడును. గీత వర్ణించిన యజ్ఞము స్వార్థబుద్ధితోను, ఫలకామనతోను చేయు యజ్ఞమువంటిది కాదు. పరమార్థ బుద్ధితో పరోపకారార్థము మానవుడు చేయు త్యాగకర్మలన్నిటిని గీత యజ్ఞమనును. సంఘము యొక్క ధారణ పోషణములు దేనివలన జరుగునో అదియే యజ్ఞము. పొలమును దున్ని పైరుపెట్టిన దానివలన అన్నము లభించును. పొలము పండినపుడు మానవులేగాక పక్షులును, పశువులును పొలములోని ధాన్యాదులను, గడ్డిని తిని జీవించుచున్నవి. అన్నమును వృద్ధిబొందించుట, భూమినుండి ఖనిజ సంపదను పైకితీయుట, ఆనకట్టలు కట్టుట, వస్త్రోత్పత్తి, సంఘమునకు అవసరమైన ఇతర వస్తూత్పత్తి మొదలగు కర్మలు, విశ్వకల్యాణ భావనతో నాచరింపబడినపుడు, అవి ఒక విధమగు యజ్ఞములేయగును. యజ్ఞము యొక్క స్వభావము త్యాగము. సమాజముయొక్క ధారణ పోషణము లెట్టి కర్మవలన జరుగునో అదియే యజ్ఞము. సమాజశ్రేయస్సు, సమిష్టి క్షేమము కొరకు చేయు ప్రతికర్మయూ యజ్ఞమేయనవచ్చును. ప్రతి మనుష్యుడు ఫలాపేక్షరహితముగా స్వధర్మమును తప్పకనాచరించునేని అదియే యజ్ఞమగును. మనకు ఆత్మార్పణ చేయు స్వభావమలవడువరకు, అనుక్షణము మన ఆత్మను, మనము చేయు సమస్త కర్మలను భగవానునకు సమర్పించుట నేర్చుకొనవలెను. ఆత్మసమర్పణ యజ్ఞములోని మూలభావము.

ఎవడు కేవలము ఆత్మయందే ఆనందమునుభవించుచు, ఆత్మయందే తృప్తి పొందుచు, ఆత్మయందే సంతోషమునుభవించుచుండునో, అట్టి జ్ఞానికి ఏ సాధన, ఏ కర్మ, ఏ యజ్ఞమునక్కరలేదు. అతడు కేవలము ఆత్మారాముడు. తక్కిన ఏ విషయములోను అతనికి సంబంధము లేదు. కనుక ముక్తుడు. వానికి కర్మలతో నిమిత్తము లేదు. అంటే కర్మలు చేయుటలో మేలూ లేదు, చేయకపోతే కీడూ లేదు. జ్ఞానయోగియైనా, ఏదో కొంత కర్మ చేయవలసియే యుండును. కాని కర్తృత్వబుద్ధి లేక ఫలాపేక్ష లేక చేసే కర్మ, కర్మగా కనబడినను, అది కర్మ కాదు. ఈ విధముగా ఆత్మ దర్శనమునకు మానవుడు రాగద్వేషములను అదుపులో పెట్టుకొనవలెను. శరీరమున్నంత వరకు ఆకలిదప్పులు తప్పవు. వీటిని తీర్చుకొనుటకు ఏదో కర్మ చేయక తప్పదు. కనుక బలవంతముగా వాటిని అణచివేయవలెననుకోవడము తప్పు. సంయమము ద్వారా మనస్సును జయించి సమస్త జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియములను నదుపులోనుంచుకొనవలెను. జ్ఞానియైనవాడు ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా సత్కార్యములను, నియమిత కర్మలను తన ధర్మమనుకొని చేయుచుండవలెను. దేనితోను తాదాత్మ్యము పొందగూడదు. జ్ఞానియగువాడు కర్మఫలాసక్తులగు అజ్ఞానులయొక్క శ్రద్ధను పోగొట్టరాదు. అనగా కర్మలతో ప్రయోజనము లేదని వారికి కర్మలయందు శ్రద్ధాపూర్వకమగు బుద్ధిని తొలగించరాదు. జ్ఞాని తాను యోగయుక్తుడై, నేర్పుతో సమస్త కర్మలనాచరించుచూ తన ఆచరణను చూచి ఇతరులు కూడ ఆ ప్రకారముగా నడుచుకొనునట్లు చేయవలెను. కర్మయోగికి స్వార్థరాహిత్యము సాధించుటయే ముఖ్యము. అతని జీవితమందలి ప్రతిక్షణము ఆదర్శానుభవమై యుండవలెను. దీనికి బుద్ధుడు మంచి ఉపమానము. అతడు కర్మయోగమును సంపూర్ణముగా ఆచరించి చూపెను. బుద్ధుని జీవితము మొత్తము గాలించి చూచినను ఎట్టి స్వార్థచింతన కానరాదు. బుద్ధుని తర్వాత ఆదర్శకర్మయోగులలో గాంధీజీని పేర్కొనవచ్చును. ఆయన జీవితమును క్షుణ్ణముగా పరిశీలించినచో అతి సామాన్య మానవుడు నిస్వార్థకర్మల ద్వారా అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకొనగలడని ఋజువగుచున్నది. అతని జీవితమే నిరంతర కర్మయోగ సాధనయని చెప్పవచ్చును. దేశ స్వాతంత్ర్యమనే మహాయజ్ఞమును సన్మార్గములో నడిపి ఇతరులచే నడిపించిన గొప్ప కర్మయోగి. నిత్యజీవితములో ప్రతికర్మ శ్రద్ధతో తాను స్వయముగా ఆచరించి ఇతరులకు ఆదర్శ పురుషుడైనాడని చెప్పవచ్చును. ప్రాచీన

యుగములో జనకుడు, శ్రీకృష్ణుడు. చారిత్రకయుగములో బుద్ధుడు, వర్తమానయుగములో గాంధీజీ, వివేకానందుడు ఆదర్శకర్మయోగులు. ఖ్యాతిగడించిన ఈ మహాపురుషులేగాక కర్మయోగులెందరో ప్రపంచములో రాణించియున్నారు. సామాన్య మానవులలో అమాయకులైన రైతులు, కూలీలు ఉదయము లేచి నిత్యకృత్యములు తీర్చుకొని తమ స్వధర్మమైన వ్యవసాయము ఇతర పనులలో నిమగ్నమై, లభించిన దానితో తృప్తిపడి, శరీరవసరానికి తగినంత ఆహారము, బట్టలు, ఇల్లు, సుఖనిద్రతో జీవించేవారు నిజమైన కర్మయోగులనవచ్చును.

గీతాకారుడు అనాసక్తి కర్మకే అధిక ప్రాముఖ్యతనిచ్చి పదేపదే దానినే వివిధ నామములతో వివిధ రకముల పాఠకుల హృదయములకు హత్తుకొనే విధముగా మనోరంజకమగు భాషలో వెల్లడిజేసెను. సాధారణముగా ధర్మార్థములు పరస్పర విరుద్ధములని తలచుచుందురు. లౌకిక వ్యవహారములలో ధర్మమును పాటించుట దుష్కరమని భావించుచుందురు. కాని గీతాబోధననుసరించి నిత్యవ్యవహారిక జీవితములోనికి రాని ధర్మము, ధర్మమే కాజాలదు. ఏ కర్మలు ఆసక్తి, మమకారము లేకుండా చేయ వీలు లేదో, ఆ కర్మలన్నియు విడువవలెనని చెప్పబడెను. ఈ నియమము మానవుని అనేక ధర్మసంకటములనుండి కాపాడును. హింస, అసత్యము, దొంగతనము వగైరా తమంతట తామే త్యాజ్యములగును. మనుష్యులు వారి వారి స్వభావమునందున్న గుణములకు వశులై కర్మలను చేయుచునేయుందురు. అజ్ఞాని తాను చేయుచున్నానని తలంచును. జ్ఞానియగు వాడు కర్తృత్వాభిమానము లేక ప్రకృతిచే ప్రసాదించు కర్మలను సహజరీతిలో చేయుచుండును. సర్వజీవులకు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు సమాజముగనే జరుగును. శ్వాసపీల్చుచున్నానని ఎవడును చెప్పడు. ఈ విధముగనే ఇతర కర్మలన్నియు స్వభావసిద్ధమైనవిగా యుండవలెను. వానిని చేయుటయందహంకారముండరాదు. మనవంతునకు వచ్చిన కార్యము స్వచ్ఛందముగా చేయుచుండవలెను. ప్రతి వ్యక్తియు తన దేహము, మనస్తత్వ స్వరూపమునెరిగి దానిననుసరించి వర్తించుచూ కర్మల నాచరించుచునేయుండవలెను. మన ప్రకృతి ననుసరించక, మనకు సాధ్యముకాని ఇతర ధర్మములకొరకు అవి గొప్పవని వెతకకూడదు. మన ప్రకృతి ధర్మములను అణచి,

నిర్బంధించి ముందుకు సాగలేము. ప్రతి మానవుడు ఏదో ఒక ప్రకృతితో పుట్టును. అట్టి ప్రకృతిని సంపూర్ణముగా మార్పుచేయనవసరము లేదు. ఒకడు ప్రతాపమే ముఖ్య లక్షణముగా గలవాడై పుట్టును. అట్టి ప్రతాపమును లోకకల్యాణార్థముపయోగించవలెను. స్వప్రయత్నముచేత ఇంద్రియ నిగ్రహము నలవరచుకొనుచు తన ప్రకృతిని దిద్దుకొనవచ్చును. అదే పూర్వకృత సంస్కారమగుచు మన ప్రకృతినే దిద్ది మంచి మార్గముతో నడుచుకొనునట్లు చేయును. శక్త్యానుసారము ప్రావీణ్యత సంపాదించవలెను. అందరికి సమానమైన ప్రతిభలుండవు. మనకు కలిగిన శక్తినెంత శ్రద్ధగా వినియోగించుచున్నామన్నదే ప్రధానము. చిన్నదైనను, పెద్దదైనను మనకుగల కర్తవ్యమును సమర్థతతో నిర్వహించవలెను. యోగ్యత గుణ పరిపూర్ణతను చూపును. మన కర్తవ్యమెంత అనిష్టముగా తోచినను, ప్రాణాంతకమైనను దానిననుసరించియే తీరవలెను. చిత్త సంక్షోభము కలిగించు పనులు (యుద్ధము మొదలగునవి) మనము చేయవలసి వచ్చును. కాని అట్టి పనులు గూడ నిరహంకారులమై, ఫలాపేక్ష రహితముగా చేయవలెను. స్వధర్మమును నిత్యయజ్ఞమని యందురు. స్వధర్మమనగా మతపరమైన భావన కాదు. పుట్టుకద్వారాను, సంఘములో మనస్థానమును బట్టి, మన అర్హతను బట్టి, మన ప్రకృతిననుసరించి మనము అవలంబించే కర్మలో (విధులలో) సామర్థ్యమును సంపాదించుటయే మన స్వధర్మము. మనము ఎంచుకొనే వృత్తి (ఉద్యోగము) మన ప్రకృతికి అనుకూలమైనదా ? కాదా ? మన తెలివితేటలు, శక్తి సామర్థ్యములు సంపూర్ణముగా ఉపయోగించే వాతావరణము, అవకాశాలు ఉన్నవా ? లేవా ? మొదలగు విషయాలు బాగా ఆలోచించి ఎన్నుకొనవలెను. ప్రతివ్యక్తికి ఒకే రకమైన స్వధర్మముండదు. తప్పుచేసిన వారిని శిక్షించుటయే కొందరి స్వధర్మము. సైనికుని ధర్మము శత్రుసంహారము. వైద్యుని ధర్మము రోగుల బాధానివారణ. మానవుడు బహుముఖ కార్యాకలాపములు చేయవలసి యుండును. అందుకనుగుణముగా అతని స్వధర్మము మారుచుండును. అన్ని స్వధర్మములలో యుద్ధము చేయుట అత్యంత హేయమైనది. యుద్ధము నివారించని పరిస్థితి వచ్చినపుడు కర్తవ్య నిర్వహణలో యుద్ధమనే స్వధర్మము సైనికుని బాధ్యత. స్వధర్మమునకు స్వస్తిచెప్పి, మధ్యవచ్చిన ధర్మమును స్వీకరించినచో నిష్కామరూపమైన ఫలము పొందజాలము. నిష్కామత్వమొక మానసిక వృత్తి. ఈ వృత్తి కలుగుటకు స్వధర్మకర్మాచరణ రూపమైన సాధనమొకటే చాలదు. మానసిక సంశోధన

అవసరము. ఆత్మపరీక్షణ ద్వారా చిత్తమాలిన్యమును కడిగిపారవేయవలెను. కర్మఫలత్యాగశక్తి మాటలతో కలుగజాలదు. బుద్ధికుశలత వలన కలుగదు. ఇది హృదయమథనము వలననే కలుగును.

శ్లో ॥ యస్యనాహంకృతోభావోబుద్ధిర్యస్యనలిప్యతే ।
హత్వాపిసఇమాంల్లోకాన్నహన్తినినిబధ్యతే ॥

ఎవనికి నేనే కర్తయనెడు భావము లేదో, ఎవనియొక్క బుద్ధి విషయములయందుగాని, కర్మలయందుగాని అంటకయుండునో, అతడే ప్రాణులన్నింటిని చంపినను వాస్తవముగ చంపువాడు కాడు. అహంకార, మమకారములను వదలి చేయు కర్మకు, కర్తృత్వము లేదు. నేను కర్మ చేయుచున్నానని అనుకోవడములో ఎంత వ్యక్తిగత అహంకారమున్నదో నేను చేయనని అనుకోవడములో కూడ అంతే అహంకారమున్నది. కర్మయోగి ఈ రెండింటికి దూరముగానుండును. అతనికి కర్మ అంటే భయము లేదు. సర్వకర్మలను విశ్వజనీనముగా చేయుచుండును. అతడు పవిత్రముగా, నిశ్శబ్దముగా, ప్రశాంతముగా, శుద్ధ అంతరాత్మలో స్థిరుడై కర్మలు నిర్వహించుచుండును. అతడు కర్మలు చేయుచున్నప్పటికిని చేయనివాడేయగుచున్నాడు. ఇట్టి కర్మయోగి భయంకర రణరంగమున సేనలను శత్రువుల పైకి పురికొల్పుచు, యుద్ధము చేయుచు శత్రువులను చంపినను చంపనివాడేయగును. యుద్ధములో సైనికుడు దేశరక్షణార్థము శత్రువులను చంపునటువంటి కర్మ, నిష్కామకర్మకు మంచి ఉదాహరణ. ఇట్టి భయంకర కర్మయందు గూడ కర్తృత్వ భావము లేక మనస్సును దృఢముగా, ప్రశాంతముగానుంచుకొనుట, కర్మయందు అకర్మయనవచ్చును. శ్రీకృష్ణుడు ఘోర రణరంగమున రథమును నడుపు కర్మ చేయుచూ, సేనలను యుద్ధమునకు పురికొల్పుచూ, ప్రశాంతముగా అర్జునునికి గీతాబోధ చేసెను. అదియే కర్మయందు అకర్మకు మంచి దృష్టాంతము. ఇంకొక వైపు అర్జునుడు విల్లు, బాణములను పారవైచి ఎట్టి కర్మ చేయక మనఃక్లేశమును పొందెను. కర్మ వదలిపెట్టినట్లు కనబడుచున్నను, కర్మయందు విలవిలలాడుచున్నాడు.. కనుక అతని స్థితి అకర్మయందు కర్మయనబడును. కోర్కెలు జయించనివాడు సన్యసించి, కొండగుహల్లో కూర్చుండి, ఏ కర్మ చేయకుండినను, సమస్త కర్మలు చేయుచున్నవాడే యగుచున్నాడు.. అతడు ఆ

కర్మయందు కర్మ చేయుచున్నాడనవచ్చును. అంతరంగమునున్న మానసిక పరిస్థితి మాత్రమే ఆ కర్మను వివరించగలదు. ప్రతికర్మవెనుకయుండే భావముననుసరించి ఆ కర్మకు విలువ కట్టవలెను. ఒక వ్యక్తియొక్క ఉద్దేశముగ్గాని, భావముగాని పవిత్రముగా, నిర్మాణాత్మకముగా నున్నపుడు, ఆ కర్మగూడ దివ్యముగా నుండును. కర్మతో మనఃశుద్ధి మిళితమైనపుడు ఆ కర్మయొక్క రూపమే మారిపోవును. తల్లి బిడ్డనుకొట్టునని ఇతరులు కొట్టినచో ఆ బిడ్డ సహించదు. తల్లి కొట్టినను, బిడ్డ తల్లి కౌగిటిలోనే తలదాచుకొనును. ఎందుకనగా తల్లియొక్క బాహ్యకర్మలో చిత్తశుద్ధి కలిసియున్నది. తల్లికొట్టుటలో నిష్కామభావమున్నది. మనఃశుద్ధి వలన కర్మలోని కర్మభావము ఎగిరిపోవును. కర్మచిత్తమును హరించును. వశపరచుకొనును. మనము కర్మలయొక్క మంచి చెడ్డల పరిణామముల వలన కలతజెందుదుము. అది మదిలో క్షోభ కలిగించును, సుఖదుఃఖమను ద్వంద్వములు నిర్మాణమగును. కాని ఇట్టి కర్మతో అనాసక్తిని జోడించిన తర్వాత ఎన్ని కర్మలాచరించినను శ్రమయనిపించదు. మనస్సు ధృవనక్షత్రమువలె శాంతము, స్థిరము, తేజోమయమగును. కేవలము స్వధర్మాచరణ వలన నిర్లిప్తత రాదు. కర్మయొక్క వ్యాప్తిని తగ్గించినంత మాత్రమున నిర్లిప్తుడు కాజాలడు. దానికి మానసిక ప్రయత్నము అవసరము. కర్మనాచరించకయే మనస్సునకు పరీక్ష లేదు. బాహ్యకర్మల వలన మనస్సు యొక్క స్వరూపము ప్రకటితమగును. కర్మ మన స్వరూపమును మనకు పట్టి చూపును. అద్దమువంటిది కర్మల ద్వారా మనసులోని దోషములు బయటపడునని తలచి కర్మలను వదలుదుమా ? అసలు కర్మయే వలదని కూర్చున్నంత మాత్రమున మన మనస్సు నిర్మలమగునా ? కనుక కర్మలనాచరించుచు చిత్తపారిశుద్ధముకొరకు ప్రయత్నించవలెను. మన మనస్సుయొక్క స్వరూపమును తెలిసికొనుటకు కర్మ చాల ఆవశ్యకము. కర్మలో దోషములు కనబడినపుడు వానిని తొలగించుకొనవచ్చును. అనాసక్తితో అహర్నిశము ప్రయత్నము జరుగుచున్నచో, స్వధర్మమునాచరించుచునే నిర్లిప్తుడగుటెట్లో, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహాతీతుడగుటెట్లో కాలక్రమమున బోధపడును. కర్మను నిష్కళంకముగనుంచుటకై నిరంతరము ప్రయత్నము జరుగుచున్నపుడు, కాలక్రమమున నిర్మల కర్మలు సహజములగును. నిర్వికార కర్మలు ఒకదాని వెంట నొకటి సహజముగ జరుగుచున్నయెడల ఏ కర్మ ఎపుడు జరిగినదో గుర్తేయుండదు.

ఉత్సాహపూరితమైన ప్రతి కర్మలో నిమగ్నమైనపుడు, తన్మయులమై మనలను మనమే మరచిపోవుదుము. అపుడు ప్రతిఫలమును గురించి ఆలోచించము. మనమొక కర్మ చేయునపుడు ఫలము కలుగునో లేదోయని భయపడుటద్వారా మనలోని శక్తిసామర్థ్యములను వ్యర్థపరచుకొనునట్లు ఫలమును గురించి చింతించుచూ, ఆ కర్మ ప్రయోజనములో మనస్సును పోనీయకూడదు. ఇట్లు బుద్ధియుక్తులై,-శ్రద్ధాయుక్తులై కర్మలనాచరించు వారు కర్మలయందే నిమగ్నులై తదాచరణ వలన కలిగిన ఆనందములో లీనమై పోవుచుందురు. కర్మఫలమును త్యజించవలెనని గాని లేదా వాటి విషయమై ఉదాసీనముగా నుండుమనిగాని గీత చెప్పదు. మనము ఆశించు ఫలితములోనే మన బుద్ధిని తగుల్కొలిపి, మానసికముగా దానికి బానిస కాకూడదని గీత హెచ్చరించుచున్నది. మన మనస్సు ఫలాపేక్షతో పరితపించుచున్నయెడల మనము అలసిపోయి ఆ కర్మలను సరిగా ఆచరించలేక అసమర్థులమగుచున్నాము. లాభనష్టములు, జయాపజయములు, సుఖదుఃఖములు మొదలైనవాటిని ఆలోచించక, ఆచరణ దృష్ట్యా కర్తవ్యమును గురించి నిర్ణయము తీసుకొనవలెను. అట్టి నిర్ణయము తీసుకొనలేకపోవుటకు కారణము మన కర్తవ్యమును వ్యక్తిగత లాభనష్టములతో జేరీజు వేసుకొనుటయే యనవచ్చును. స్వార్థమనే మోహమే మనదుఃఖమునకు హేతువు. ఇది వ్యక్తికిగాని, సమాజమునకుగాని మేలు చేయదు. కనుక స్వార్థపరత్వము, పిరికితనము, పలాయనత్వమును వదలి కర్తవ్యోన్ముఖుడు కావలెను. మనము చేపట్టిన కర్మలోనే బుద్ధిని జొప్పించి, మనలో నుండు పూర్తి సామర్థ్యముతో, ఉదారాశయముతో మనస్సును నిగ్రహించి కర్మలనాచరించుచుండవలెను. అంతఃప్రేరితమైన ఉత్తమకర్మకు అదియే ప్రక్రియ. అటువంటి కర్మ తప్పక మహత్తరమైన ఫలమునిచ్చును. వర్తమానములోనే భవిష్యత్తు దిద్దబడుచున్నది. రేపటి పంట నేడు దున్ని, నాటుటపై ఆధారపడియుండును. వర్తమాన సమయమును వివేకముతో గడిపిన యెడల భవిష్యత్తులో ఉత్తమ ఫలము సహజముగనే పొందవచ్చును. కర్మఫలము కర్మకంటె భిన్నము కాదు. వర్తమాన కాలములోని కర్మయే భవిష్యత్తులో కర్మఫలముగా గోచరించును. అటువంటి క్రియాఫలముపై ఆశతో ముందుగనే మనస్సును కలవరపరచుకొనుట వర్తమానము నుండి తప్పించుకొని పుట్టబోయే భవిష్యత్తులో నివసించుట యగును. కనుక నిష్ఫలమైన భయముతోను, వ్యర్థమైన ఊహాగానములతోను వర్తమాన సమయమును వృధా పుచ్చక.

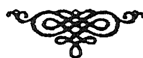
మనలోనున్న ఉత్తమ సామర్థ్యమును బయటకు తెచ్చి ప్రతిక్షణమును సారవంతముగా జీవించుమని గీత చెప్పుచున్నది. ప్రతి మానవుడు తన విద్యుక్తకర్మను చేయుచునేయుండును. అట్టి కర్మయొక్క ఉద్దేశము గొప్పదని తెలిసిన తర్వాత శ్రద్ధతో, ఏకాగ్రచిత్తముతో, శక్తివంచన లేకుండా దానిలో లీనమై తనకున్న పూర్తి సామర్థ్యమును వినియోగించి, ఆ పనిని చేయుచుండవలెను. అప్పుడు మంచి ఫలితము సహజముగనే లభించును. కర్మఫల మనుభవించవలదని గీతాకారుడు ఎక్కడ చెప్పలేదు.

జ్ఞాన, కర్మలకు గల పరస్పర సంబంధమును వివరించుటయే గీతయొక్క ప్రత్యేకత. ఈ చర్చగీతకు అమరత్వమును, విశ్వవ్యాపకత్వమును చేకూర్చినది. సాధకునికి కర్మయోగమొక మార్గము. కాని జ్ఞానియొక్క ఉనికి చివరి అంతస్తుమీదనే. అందుచే సాధకుడైన వానికి కర్మసన్యాసము కంటె కర్మయోగమే శ్రేష్ఠము. సాధకునికి ప్రయత్నించుటకు, అభ్యాసము చేయుటకు అవకాశములున్నవి. అన్ని ఇంద్రియములను స్వాధీనపరచుకొని, నెమ్మదిగా అన్ని వాసనలనుండి మనస్సును తప్పించు అభ్యాసము కర్మయోగములోనే సాధ్యమగును. కర్మయోగముననుసరించుట సులభము. జ్ఞానప్రధానమైన కర్మ సన్యాసము కష్టసాధ్యము. పూర్ణకర్మయోగము, పూర్ణకర్మసన్యాసము రెండునూ విశిష్టమైనవే. ఒక విధానములో కర్మ బహిరంగముగా కనబడును. కాని లోపల శాంతియుండును. రెండవ దానిలో ద్వంద్వాతీత స్థితికి సాధకుడు చేరుట సంభవించుచున్నది. కర్మలనాచరించకుండ ఆచరించువాడగుటయెట్లో అతనికర్థమగును. ఏ కర్మలలో ఇంద్రియములకు యేమాత్రము సంబంధముండదో, అట్టి కర్మలను మానసిక కర్మలందుము. కర్మసన్యాసులనబడేవారు మానసిక కర్మల నాచరించుచునే యుండుటవలన కర్మయోగులే యగుచున్నారు. కాని కర్మలు చేయుచున్నను "నేను చేయుచున్నాను" అనే భావన లేక కర్మల నాచరించు నిష్కామ కర్మయోగులు నిత్యసన్యాసులేయగుదురు. ఆత్మయందు నెలకొనిన చిత్తముగల కర్మయోగి కర్తృత్వము నాపాదించుకొనడు. వారు వివిధ కర్మలు చేయుచున్నను, ఇంద్రియములు తమ స్వభావ నియమానుసారము తమ పనులను చేయుచున్నవని, తాను సాక్షిమాత్రుడనేనని భావించుచు నిర్వికారుడై యుండును. అతడు ఇంద్రియ జనిత సుఖదుఃఖములకతీతమైన నిత్య నిరతిశయ ఆత్మానందమునే పొందుచుండును.

అలసటయనునది ఒక మానసికస్థితి. కర్మలవలన మనస్సునకు వ్యథ కలిగినపుడు శ్రమయనిపించును. కాని ఫలాపేక్ష రహితముగా నాచరించుట వలన కర్మలు సహజమై బరువేయనిపించవు. అప్పుడు మనము కర్మలు చేయుచు కూడచేయనట్లే యుండి అ కర్మదశను పొందుదుము. ఈ స్థితిలో కర్మలు ఆనందమయములగును. కర్మను అ కర్మగా చేయుటయే జీవిత లక్ష్యము. ఈ లక్ష్యసిద్ధి కొరకు స్వధర్మాచరణ రూపమైన కర్మలను అనాసక్తితో నాచరించుచుండవలెను. అప్పుడే మన దోషములను గ్రహించగలుగుదుము. ఆ దోషములను తొలగించుటకు ఫలాసక్తి విడనాడి కర్మలనాచరించవలెను. వేలకొలది పనులు చేయుచున్నను, పెద్ద పెద్ద వికటపరిస్థితులలో కూడ కష్టమనిపించదు. అందువలన మనోజయమునకు విరామము లేని ప్రయత్నము చేయవలెను. అప్పుడు బాహ్యకర్మల జంజాటము కనుపించదు. నిష్కామకర్మయొక్క సహాయముతో ఏకాగ్రచిత్తుడై హృదయమును పనియందు చొప్పించి మానవుడు చేయు కర్మ అ కర్మయగును. జ్ఞానికి సత్కర్మలు సహజములగును. తినుట, త్రాగుట, నిద్రించుట సామాన్యమానవులకు సహజకర్మలైనట్లు, సేవాకర్మలు, సమాజావసర కర్మలు జ్ఞానులకు సహజములగును. దానిని అకర్మదశయని చెప్పవచ్చును.

ఎవడు సమస్తకర్మలు, కోరిక, సంకల్పము అనునవి లేక నిత్యతృప్తుడై, దేనిని ఆశ్రయించనివాడై చేయునో, వాడు కర్మ చేయని వాడేయగును. ఆశ లేనివాడు, మనస్సును, ఇంద్రియములను నిగ్రహించినవాడు, సమస్త వస్తువులపై మమతను వదలినవాడు, దొరికినదానితో తృప్తినొందువాడు, సుఖదుఃఖాది ద్వంద్వములయందు, జయాపజయములయందు సమబుద్ధి గలవాడు, అసూయ లేనివాడు, సంగవర్జితుడు, రాగద్వేష, కామక్రోధ విముక్తుడు, కర్తవ్య కర్మలను యజ్ఞముగా చేయువాడు, ఆత్మజ్ఞానమునందు మనస్సు గలవాడు, లోకకల్యాణార్థము కర్మలు చేయువాడు, శరీరపోషణార్థము కర్మలు చేసినప్పటికిని వానిచే బంధింపబడడు. యజ్ఞము, యాగము బ్రహ్మస్వరూపములు. జీవబ్రహ్మైక్యభావన, ఇంద్రియ నిగ్రహము, శబ్దాది విషయపరిత్యాగము, మనోనిగ్రహము, దానధర్మములు, తపస్సు, ప్రాణాయామాది అష్టాంగయోగము. మితాహారము మొదలగునవి యజ్ఞకర్మలని చెప్పబడుచున్నవి. జ్ఞానము

పవిత్రమైనది. దానిని పొందుటకు శ్రద్ధ, తదేక నిష్ఠ, ఇంద్రియ నిగ్రహము అవసరమని, జ్ఞానము పొందిపరమశాంతిని పొందుమని, సందేహము వదలియోగము నాచరించుమని భగవానుడు బోధించెను. ప్రపంచములో సంశయము కంటే ఘోరమైన పాపము లేదు. మనసులో జనించిన సంశయమును జయించి శ్రద్ధతో కర్మనాచరించు చుండవలెను. ప్రకృతిబద్ధమగు దేహము గుణముల స్వభావమునననుసరించి కర్మల నాచరించును. దేహమునందలి ఆత్మ, సాక్షి మాత్రము అయినను అజ్ఞాని దేహము చేయు వ్యాపారములు తానే చేయుచున్నానని భ్రమించుచున్నాడు. దేహము వ్యాపారము చేయుచున్నను తాను దేహము కంటె భిన్నుడుగాన తానేమియు చేయుటలేదని సాక్షిగా నుండుట కర్మయందు కర్మను చూచుటయగును. అకర్మయనగా కర్తృత్వ భోక్తృత్వాభిమానరహిత నిష్కామకర్మ. ఇందు శారీరక వ్యాపారములుండునుగాని మనస్సు కామవాసనారహితమై నిశ్చలమైయుండును.



భక్తి

6

భక్తి, గీతలోని అతిముఖ్య సందేశము. భగవంతుని త్రికరణ శుద్ధిగ ప్రేమించుటయే భక్తియనవచ్చును. గీతలో 7 నుండి 12వ అధ్యాయము వరకు భక్తిని గురించి చెప్పబడినది. గీతలో ఆత్మను గురించి విపులముగా వివరించి, ఆత్మ పరమాత్మల అవినాభావ సంబంధము చర్చించి భగవద్విభూతులను వర్ణించిన తర్వాత విశ్వరూప సాక్షాత్కారము చేసెను. సామాన్య మానవునికి సకలాతీతశక్తి గురించి దృఢనమ్మకము కలిగినపుడే ఆత్మ విచారణ, సద్భావన, సత్ప్రవర్తన అలవడును. స్వానుభవముచే బ్రహ్మసాక్షాత్కాము పొందినవారికి జీవిత తత్త్వమంతయు అర్థమగుచున్నది. భగవంతుని స్థూల ప్రకృతియగు పృధ్వప్తేజో వాయురాకాశము, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము, సూక్ష్మప్రకృతియగు చైతన్యమును బాగుగా తెలిసికొనవలెను. రెండు ప్రకృతులకు మూలాధారమైన పరబ్రహ్మమును తెలిసికొనవలెను. ఈ రెండు ప్రకృతుల ద్వారా భగవంతుడు ఈ సమస్త ప్రపంచము యొక్క ఉత్పత్తికి, వినాశనమునకు కారణభూతుడైయున్నాడు. అతడు సర్వవ్యాపకుడు, నాశరహితుడు, సర్వోత్తముడు, త్రిగుణాతీతుడు, లోకాతీతుడు, అన్నిటికీ అతీతుడు. ఇట్టి నిర్గుణ, నిరాకార పరబ్రహ్మ స్వరూపము సులభముగా బోధపడదు. కనుక ఎల్లప్పుడు యోగము నాచరించుచు పరమాత్ముని ఆశ్రయించవలెను. అట్టివారు రాగద్వేషములనుండి విముక్తులై, ధృఢమైన వ్రతముగలవారై భగవంతుని భజించవలెను. ఆ పరతత్త్వము పాపచింత, స్వార్థచింత లేక పవిత్ర హృదయముతో ధ్యానించిననే అనుభూతమగు రహస్యాతి రహస్యము. నిరంతర నిర్మలభావన, తపస్సు, ధ్యానము చేతనే ఆ బ్రహ్మను

భూతగోచరమగుచున్నది. భగవంతుని యొక్క వ్యక్త సాన్నిధ్యమే సనాతనమైన వారి సమర్థము అతడు మూర్తీభావము పొంది వ్యక్తుడగును. అతని స్పర్శను ఆశించేవారికొరకై అతడు రూపము దాల్చును. అతడు పరిశుద్ధ భావనాస్వరూపుడు. భక్తులకు నిత్యసులభుడు. సర్వమానవులకు సర్వరూపములలోను ద్యోతకమగుచుండును. భగవంతుని తెలుసుకొనుటకు భక్తియే మంచి సాధన. సహృదయముతో భగవంతుని ప్రేమించడమే, పరమాత్మ తత్త్వములో లీనము కావడమే భక్తి. భక్తి నుండియే ఆనందము లభించును. భగవద్భక్తులు నాలుగు రకములు, ఆపత్తునందున్నవారు, తెలిసికొనగోరువారు, ధనాభిలాషులు, ఆత్మజ్ఞానము కలవారు - వీరందరు మంచివారే. ఇందులో పరమాత్మయే సర్వత్ర వ్యాపించియున్నట్లు చూచు జ్ఞానులైతే సాక్షాత్తు భగవత్స్వరూపులేయగుచున్నారు. అట్టివారే శ్రేష్ఠులు.

పరమపవిత్రమైన ప్రణవాక్షరమే బ్రహ్మ. ప్రణవనాదము వినిపించునుగాని కనిపించదు. ఆ వినిపించుటకూడ బాహ్యజగత్తుకంటె అంతర్‌జగత్తుకే ఎక్కువగా వినిపించుచున్నది. ఆ ధ్వనిని అంతరాత్మ బాగుగా అర్థము చేసికొనును. ఓంకారముతోనేకమైనవాడు ఎట్టి భయమును పొందడు. ఓంకారముతో మనస్సును ఏకముగావింపవలెను. నాదానుసంధానము కంటే శ్రేష్ఠమైన మంత్రము లేదు. ఈ నాదము నాలుగు మూలలలో వినిపించుచున్నది. నాలుగు కాలములలో ప్రసరించుచున్నది. ఓంకారములేని తావులేదు. ఓంకారము వినిపించని క్షణము లేదు. ఓంకారము వ్యాపించని జీవకణము లేదు. ప్రపంచమంతా ప్రణవమయమే. ఓంకారము వలన కలుగు అంతర్ధ్వనియే ఆత్మయని భావించుచుండవలెను. ఉచ్చరించబడుచున్నదై ప్రాణమును, సర్వశరీరమును ఊర్ధ్వముఖముగ లేవదీయునుగాన ఓంకారమని చెప్పబడుచున్నది. సకల ప్రాణులను పరమాత్మయందు చేర్పించుటవలన ప్రణవమనబడును. దృశ్యాదృశ్య జగత్తంతయు ఓంకారమయమని భావించి ఉపాసించవలెను. ఓంకారము సగుణ, నిర్గుణ బ్రహ్మలకు రెండింటికిని శ్రేష్ఠమైన ప్రతీకము (Symbol). దీనిని ఏ దృష్టితో ఉపాసించుతె అదే ప్రాప్తమగును. పరబ్రహ్మమును తెలుపునట్టి పదములలో ఓంకారము శ్రేష్ఠపదము, సంజ్ఞ. సంజ్ఞయనగా నిర్దేశింపబడిన వస్తువు లేక విషయమును తెలుపునట్టి పదము. ఓం అనే సంజ్ఞను ఉచ్చరించినంతనే నిర్దిష్ట వస్తువగు భగవంతుని స్ఫురింపజేయును. ప్రణవము

ప్రార్థనగా, భావనగా, సాధనగా ప్రాణికి ఉపకరించును. ప్రణవములోని నాలుగు మాత్రలలో అకార, ఉకార, మకార, మాత్రాహీన, తురీయ భాగములలో బ్రహ్మస్వరూపమున్నది. జ్ఞానభాస్కరునివలె వెలుగు సనాతన, సత్యస్వరూపమును సర్వజ్ఞునిగా, సర్వేశ్వరునిగా, స్రష్టగా, ద్రష్టగా ఊహించి అనుక్షణము ధ్యానించిన యోగికి ఆరూపమే స్ఫురించును. చలించని మనసుతో ఓంకారమును ధ్యానించవలెను. మనస్సును ఇతర విషయములయందు పోనీయక అభ్యాసమనెడి యోగముతో గూడిన చిత్తముచే తేజోమయమైన పరమపురుషుని ఎల్లప్పుడు చింతించువాడు ఆ పురుషున్నే పొందుచున్నాడు. సర్వజ్ఞుడు, పురాణపురుషుడు, సర్వలోకనియామకుడు, అణువుకంటె సూక్ష్మమైనవాడు, సమస్త ప్రపంచమునకు ఆధారభూతుడు, చింతింపశక్యముగాని స్వరూపముగలవాడు, సూర్యునివలె ప్రకాశించువాడు, అజ్ఞానాంధకారమును పారదోలువాడగు ఆ పరబ్రహ్మమును ఎవడు భక్తితో, దృఢచిత్తముతో, యోగబలముతో, కనుబొమల మధ్య దృష్టి బాగుగా నిలిపి ధ్యానించునో, వాడు ఆ దివ్యపురుషున్ని పొందుచున్నాడు.

శ్లో ॥ సర్వద్వారాణి సంయమ్యమనోహృదినిరుధ్యచ !
మూర్ధ్న్యాధాయాత్మనః ప్రాణమాస్థితోయోగధారణాం !!

శ్లో ॥ ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మవ్యాహరన్మామనుస్మరన్ !
యఃప్రయాతిత్యజన్‌దేహంసయాతి పరమాంగితిమ్ !!

ఇంద్రియద్వారములన్నిటిని అరికట్టి మనస్సును హృదయమునందు నిలిపి, బ్రహ్మ రంధ్రమునందు ప్రాణవాయువునుంచి, ఆత్మనుగూర్చిన ఏకాగ్ర చింతనముగలవారై "ఓం" అనెడి ఏకాక్షర పరబ్రహ్మ మంత్రమునుచ్చరించుచూ, భగవంతుని స్మరించువాడు సర్వోత్తమమైన స్థానమును పొందుచున్నాడు. సాధన అంత్యకాలము వరకును ఆగకుండా ఫలము సిద్ధించువరకు సాగించుచునేయుండవలెను. మన హృదయములో వెలుగుచున్న ఆ జ్యోతియే ఆత్మయనియు, పరమాత్మయనియు భావించుచు ధ్యానించవలెను. సమస్త దుఃఖాతీతమైన దివ్యజ్యోతిని ధ్యానించుటవలన చిత్తస్థైర్యము కలుగును. అనన్యచిత్తుడై ఎవడు భగవంతుని నిరంతరము వదలక స్మరించుచుండునో, అట్టి ఏకాగ్రచిత్తము కలిగిన యోగికి అతడు సులభముగా సాధ్యుడు. అట్టి భక్తుని యోగక్షేమముల బాధ్యత భగవంతుడే

వహించుటకు హామీ ఇచ్చుచున్నాడు. తనలోనున్న పరమాత్మను ఆరాధించుట చాల సులభము. మానవుడు చేసిన పని, తినిన ఆహారము, అచరించిన తపస్సు భక్తితో భగవంతునికి సమర్పించవలెను. ప్రతి పనియు ఈశ్వరార్పణముగా చేస్తే, చేసిన పనివలన లభించే శుభాశుభములతో ప్రమేయముండదు. కర్మబంధముండదు. సహజముగా నిష్కామకర్మ జరుగుచుండును. భగవదర్పిత భావనయేర్పాటు కావలెను. భావనలో ఎంతో శక్తి కలదు. పవిత్రమైన భావనా ప్రభావముచే వస్తువుల పూర్వరూపమునకును, ఉత్తర రూపమునకును ఎంతో భేదమేర్పడును. సామాన్య పనులను గూడ ప్రేమమయముగా, సుందరముగా చేయవచ్చును. హృదయము భగవంతునితో జోడించి అన్ని కర్మలు ఆయన కర్పించవలెను. శక్తివంతమైన ఈ భగవదర్పణ చూచుటకు సామాన్యముగానున్నను కఠినమైనది, సరళమైనది గూడ. ఎందుకనగా సామాన్యుడు మొదలుకొని పండితుని వరకు విశేషశ్రమ లేకుండ దీనినందరును ఇంటివద్ద కూర్చుండియే చేయవచ్చును. కనుక భగవంతుని యందు మనస్సు లగ్నము చేసి, పూజించి, నమస్కరించి అతనినే పరమగతిగ నెన్నుకొనిన వారు భగవంతున్నే పొందుదురు. హృదయోద్రిక్తతలను ప్రక్షాళనమొనర్చుటకు, భగవద్ధ్యానమునకు ప్రార్థన విన్నప రూపములోనుండవచ్చును, లేదా అంతరంగికమైన ధ్యానరూపములో నుండవచ్చును. విన్నపరూపమైనపుడు ఆ విన్నపము మనయొక్క ఆత్మప్రక్షాళనా పారిశుద్ధ్యాలు చేకూర్చు నిమిత్తము ఆత్మను ఆవరించియుండు అజ్ఞానాంధకారములనుండి విముక్తి పొందే నిమిత్తమై యుండవలెను. మనలోని ఈశ్వరచైతన్యమును మేలుకొలుపుటకు ప్రార్థనపై ఆధారపడక తప్పదు. ప్రార్థనయనగా వట్టి మాటల పరిశ్రమగాని, చెవులకు శ్రమగాని కాదు. సారములేని సూత్రములను వల్లించుటయు కాదు. ప్రార్థన మన వ్యక్తిత్వమును భగవంతునిలో సంలీనము చేసి అనన్య భక్తిభావముతో అంతరాత్మ పొందు తపనకు స్పష్టమైన ప్రతిబింబము కావలెను. మన దైనిక చర్యలలో క్రమపద్ధతి, ప్రశాంతత, నిదానము అలవరచుకొనవలెననిన ప్రార్థనయే మంచి సాధనము. ఏ విధానమునననుసరించినప్పటికిని, నోట ప్రార్థనా వాక్యములు వెలువడుచుండగా, మనస్సు చంచల విహారము చేయకుండయుండవలెను. భగవద్విషయమైన ధ్యానములో మునిగిపోవలెను. ప్రతి వ్యక్తి ఏదో ఒక భగవన్నామమును తన జీవిత క్షణములతో మిళితము చేసుకొనవలెను. ఆ నామము స్మరించగనే పరమాత్మ

స్ఫురించవలెను. ఇదియే ఉపాసనా సౌలభ్యము. ఉపాసన చేయునది మనస్సు. మనస్సు దేశకాలాదుల వలలో చిక్కి నామరూపముల మధ్య చలించుచుండును. నామరూపములలో చిక్కిన మనస్సును శుద్ధిచేయవలెననిన నామరూపములను ఉపాసించుటయే సరియైన మార్గము. శుద్ధిపడుటకై నామరూపముల నాశ్రయించిన మనస్సు శుద్ధిపడుచున్నకొలది నామరూపములనుండి విడివడి నామరూపముల కతీతముగా నడక సాగించును. భగవద్ధ్యానమునకు మౌన వ్రత సమయమే ఉత్తమమైనది.

భగవంతుడుపాసన కొరకు గీతలో రెండు మార్గములను వివరించెను. మొదటిది సగుణోపాసన. సాధకుడు మొదట భగవంతుని సాకార రూపములలోనే మనస్సును నిలిపి నిరంతర దైవచింతనాపరుడై, మిక్కిలి శ్రద్ధతో మననము చేయుచు అతనిలోనే లీనమై, శ్రద్ధాభక్తులు కలిగి ఉపాసించవలెనని గీతాకారుడు బోధించెను. వస్తువును గోచరింపచేసి కొనుటకై దాని సమీపమున కూర్చుండి దానిపై తైలధారవలె ఎడతెగకుండ బుద్ధిని ప్రసరింపజేయుటయే ఉపాసనమనబడును. తర్వాత నిర్గుణోపాసన గురించి ఈ విధముగా చెప్పెను. ఎవరు అన్నిటియందు సమబుద్ధిగల వారై ఇంద్రియ సమూహమును బాగుగా నిగ్రహించి, మాటలకందని, వ్యక్తముకానిది, మనస్సునకతీతమైనది, సర్వవ్యాప్తమైనది, నిత్యమైనది, నాశరహితమైనదియునైనట్టి నిరాకార, నిర్గుణ బ్రహ్మమును శ్రద్ధతోను పాసించుచున్నారో, సర్వప్రాణులహితము కోరెడి అట్టివారు సాక్షాత్తు భగవంతున్నే పొందుచున్నారు. కాని ఇది దేహాభిమానము గలవారికి కష్టసాధ్యము. సాకారముగా భగవంతుని ఆరాధించుట సులభము. దేహాభిమానము లేక, ఇంద్రియ నిగ్రహము కలిగి, నిష్కామకర్మానుష్ఠానము చేతను, ఈశ్వరోపాసన చేతను, చిత్తశుద్ధిని బడిసినవారికి నిర్గుణోపాసనయందేమి కష్టముండదు. ఈ రెండు మార్గముల నవలంబించినవారునూ బాహ్యజగత్తునందు ప్రవర్తించునపుడు ఒకే విధమైన నియమములను అనుసరించవలెనని, ఫలితముకూడ సమానమేనని భగవానుని ఉద్బోధ. నిరాకారముగా భావించినా, సాకారముగా సేవించినా, చేసే కర్మలను పరమాత్మున కర్పణచేసినయెడల అదియే యోగమనబడును. అట్టి నిష్కామకర్మ యోగులకు జ్ఞానము, భక్తి తోడ్పడును. భగవంతునియందు మనస్సు స్థిరముగా నిలిపి, ఫలాపేక్ష లేకుండా పనిచేయుట సులభమైనది కాదు. కాని కర్మఫలత్యాగము చేప కర్మలు నశించుచున్నవో, ఆ కర్మలు వృద్ధిబొందవు. అభ్యాసము వలన, వైరాగ్యము

వలన క్రమముగా సాధించవలెను. పనులు చేయుచు ఫలితము పరమాత్మకు వదిలివేయుట సులభమైన మార్గము.

చిత్తమునంటియున్న మాలిన్యములన్నిటిని భస్మము చేయగల సామర్థ్యము జ్ఞానములో నున్నది. కాని వికారములతో కూడిన ఈ దేహములో జ్ఞానము యొక్క బలము తక్కువగానుండును. అందువలన దానిచే సూక్ష్మమాలిన్యములు నశించుట సంభవము కాదు. భక్తి వలన వాటిని నిర్మూలించవచ్చును. భగవంతుడు జీవన్ముక్తికి వివిధ మార్గములను జూపెను. మొదటిది సమస్త కర్మలను భగవంతునికి సమర్పించి, మనస్సును, బుద్ధిని అతనియందే స్థిరముగా నిలిపి అనన్యచిత్తముతో ధ్యానించుట, చిత్తశుద్ధిని సాధించుట, అంతరంగములోని అంతరాత్మను చూచి ఆనందించుట మొదలగునవి. చిత్తము భగవంతుని యందు నిల్పుట చేయజాలని యెడల అభ్యాసయోగముచే సాధించి తీరవలెను. అభ్యాసయోగము వలన కానియెడల భగవత్సంబంధమైన కర్మలనే చేయుటయందాసక్తి గలిగి యుండవలెను. అదియు వీలుకాని యెడల భగవంతుని శరణుగోరి, నియమముగల మనస్సుతో సర్వకర్మల ఫలితమును త్యజించి భగవదర్పణ చేయవలెను. అభ్యాసయోగము కంటె శాస్త్ర జన్య జ్ఞానము శ్రేష్ఠము. జ్ఞానము కంటె ధ్యానము మేలు. ధ్యానమనగా జ్ఞానవిషయములను తదేక నిష్ఠతో చింతన చేయుట, అనుభూతమొనర్చుకొనుట. అట్టి ధ్యానము కంటె కర్మఫల త్యాగము సర్వోత్తమము. ధ్యానాభ్యాసికి ధ్యానకాలమందు మాత్రము చిత్తము నిర్విషయమైయుండును. త్యాగికి ఎల్లప్పుడును చిత్తము శాంతముగా నుండును. కనుకనే కర్మఫల త్యాగము శ్రేష్ఠము. ఈ త్యాగానంతరము వెంటనే శాంతి లభించును. కర్మఫల త్యాగముచే, ఈశ్వరార్పణ బుద్ధిచే, కోరికలను త్యజించినపుడే చిత్తము శుద్ధియగుట వలన శాంతి లభించును. నిర్మలచిత్తముననే ఆత్మప్రత్యక్షము కాగలదు. సర్వము త్యాగముగావింపనంతవరకు ఆత్మోపశమనము కలుగదు.

గీతలో భగవద్భక్తుని లక్షణములను విపులీకరించబడెను. నిజమైన భక్తుడు సమస్త ప్రాణులయందు ద్వేషములేక స్నేహము, కరుణగలిగి యుండును. అహంకార మమకారములు లేక సుఖదుఃఖములయందు సమభావము కలిగి, ఓర్పు గలిగి, ఎల్లప్పుడు సంతృప్తిగా నుండును. యోగియై, మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనినవాడై, దృఢనిశ్చయుడై,

భగవంతుని యందు మనస్సును, బుద్ధిని సమర్పించి అనన్య భక్తి గలవాడుగా నుండును. ఎవనివలన లోకమునకు భయము లేదో, ఎవడు లోకమువలన భయమునొందడో, మరియు సంతోషము, క్రోధము, భయము, మనోవ్యాకులత అనువానిచే విడువబడుచున్నాడో, అతడు పరమాత్మునికి ప్రియమైన భక్తుడు. కోరికలు లేనివాడై, శుచియై, కార్యదక్షుడై, ఉదాసీనుడై, దిగులు లేనివాడై, సమస్త కామ్యకర్మలను వదలినవాడు, సంతోషము, ద్వేషము, శోకము లేక శుభాశుభములను వదలినవాడు భగవంతునికి ప్రియపాత్రుడు. శత్రుమిత్రులయందును, మానావమానములయందును, శీతోష్ణసుఖదుఃఖములయందును భేద భావము లేనివాడు, అనాసక్తుడు, నిందాస్తుతులయందు సమబుద్ధిగలిగి మౌనముగానుండువాడు, లభ్యమైనదానితో తృప్తినొందువాడు, స్థిరబుద్ధిగలవాడు భగవత్ప్రియుడనబడును. శ్రద్ధాపరులగు ఏభక్తులు భగవంతునియందాసక్తిగలవారై ఈ ధర్మమును బాగుగా అనుష్ఠించుచుందురో, వారు భగవంతునికి ప్రియాతిప్రియులు.

భక్తునిపై లక్షణములకును, రెండవ అధ్యాయములోని స్థితప్రజ్ఞునికి, పదమూడవ అధ్యాయములో వర్ణించిన జ్ఞానికి, పద్నాల్గవ అధ్యాయములోని గుణాతీతునికి, పదహారవ అధ్యాయములోని దైవీగుణములకు ఎంతో సామ్యమున్నదనవచ్చును. గీతాబోధననుసరించి కర్మ, జ్ఞాన, భక్తి యోగములలో దేనిననుసరించినా ఒకే ఫలితము అనగా ఆత్మశాంతి, పరమానందము, మోక్షము లభించును. మానవ జీవితము సఫలమగును. సాధనకు ప్రయత్నముతోపాటు ఆత్మజ్ఞానమును, భక్తిని జోడించినపుడు పూర్ణత్వము సిద్ధించును. ఏ పనిగాని సఫలము కావలెనన్న భక్తి, జ్ఞానము, కర్మ - ఈ మూడును అవసరము. ఆత్మజ్ఞానమునకు నిరంతర సత్త్వగుణసాధన, సత్త్వగుణ ఫలాసక్తిని భక్తిద్వారా జయించు ప్రయత్నము చేయవలెను. తపస్సు, సంయమము స్వాభావికమైపోవునంతవరకు నభ్యసించవలెను. అధీరతా, నిరాశలనుండి భక్తి ఉద్భవించదు. భక్తిమార్గములో విసుగుదలకు తావేయుండరాదు. మనము చేయు పనులన్నియు భగవంతుని పూజగా జరుగవలెను. స్నానము చేయునపుడు, భోజనము చేయునపుడు, నడుచునపుడు అతనినే స్మరణ చేయుచుండవలెను. ఏదో ఒక గంట, అరగంట నామమాత్రపు పూజతో లాభము లేదు. జీవితమంతయు హరిమయము కావలెను. ప్రతికార్యము సేవామయము, జ్ఞానమయము

కావలెను. అహంకారము వదలుకొని జీవితమును హరిపరాయణము గావించుకొనుమని, భక్తిమయ జీవితముగడుపుమని గీత మనకు బోధించుచున్నది. మనము మాటలాడు మాటలు మనకూ, వినువారికి కూడ చిత్తక్షోభ కలుగచేయకూడదు. సత్యమునే పలుకవలెను. సత్యమైనను ఇతరులకు బాధ కలుగకుండ యుండవలెను. ఒకరికి హింస కలిగించు సత్యము, అసత్యమేయనియు, హింసను తొలగించు అసత్యము, సత్యమని చెప్పవచ్చును. గాంధీజీ దృష్టిలో సత్యము, అహింస అను రెండు గుణములలో సద్గుణములన్నియు ఇమిడియున్నవి.

గీత చివరలో బ్రహ్మ స్వరూపమును పొందుమార్గము చెప్పబడెను. అతి నిర్మలమైన బుద్ధితోగూడినవాడు, దృఢముగా తన మనోవృత్తులను నిగ్రహించి, శబ్దాది ఇంద్రియ విషయములను వీడి, రాగద్వేషములను పరిత్యజించి, ఏకాంతముననుండి, మితభోజనము, మితనిద్రతోపాటు మనోవాక్కాయములను స్వాధీనము చేసికొని, నిత్యము ధ్యానయోగ పరాయణుడై, వైరాగ్యమును పొందినవాడై, అహంకారము, బలము, దర్పము, కామము, క్రోధము, వస్తుసంగ్రహణము వదలిపెట్టి, మమకారము లేక శాంతముగా నుండువాడు బ్రహ్మస్వరూపము నొందుటకు అర్హుడగుచున్నాడు. బ్రహ్మస్వరూపము పొందిన నిర్మలచిత్తుడు దేనికొరకు దుఃఖించడు, దేనిని కాంక్షించడు. సమస్త ప్రాణులయందు సమభావముగలవాడై, భగవంతునియందు సద్భక్తి కలిగియుండును. ఈ విధముగా సమస్త కర్మలు చేయుచున్నవాడైనను భగవంతుని యదార్థముగా గ్రహించి, శాశ్వతమైన మోక్షమును పొందుచున్నాడు. కనుక సమస్త కర్మలను భగవంతునియందు సమర్పించి, బుద్ధియోగము నవలంబించి, చిత్తము సదా భగవంతునియందు నిల్పియుండవలెను. అతనినే శరణు పొందవలెను. సర్వోత్తమమగు శాంతి, శాశ్వతానందము, మోక్షము లభించును. శ్రీకృష్ణుడు పునరుక్తిగా, చివరకు గట్టిగా, ప్రతిజ్ఞాపూర్వకముగా సర్వపాపములనుండి విముక్తి గావించెదనని పూచీపడి చెప్పి, భగవంతునియందు మనస్సు లగ్నముచేసి, సంపూర్ణమైన భక్తితో ఆరాధించి, చిత్తము భగవంతునికర్పితము చేయుమని బోధించెను.

శ్లో ॥ సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్యమామేకం శరణంవ్రజ !
అహంత్వాసర్వపాపేభ్యోమోక్షయిష్యామిమాశుచః ‼

అన్ని సంకుచిత ధర్మములను విడిచిపెట్టి భగవంతుని శరణు పొందుమని అన్ని పాపములనుండి విముక్తి గావించెదనని, దుఃఖింపకుమని, భగవంతుడు ఈ చివరి సందేశమిచ్చెను. సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య అనగా ప్రకృతి దాస్యమును త్యజించి, అహంభావనను అధిగమించి, ఈశ్వరభావన, సత్యవస్తువగు ఆత్మనే దర్శించవలెను. ఆత్మనే స్పర్శించవలెను. ఆత్మను గురించియే మననము చేయవలెను. దృశ్య వస్తువులనన్నిటిని విడిచిపెట్టి, ఆత్మయగు పరమాత్ముని ఆశ్రయముగైకొనవలెను. సంపూర్ణ సమర్పణ చేయవలెను. ఆత్మ, చైతన్యశక్తి. అట్టి మహోన్నతశక్తియే భగవంతుడు. అట్టి శక్తియొక్క శరణుకోరడము (ఆశ్రయించడము) జీవితోద్ధరణకు, ఆనందప్రాప్తికి, మోక్షసాధనకు అత్యావశ్యకము. అంతర్ముఖుడై హృదయాంతర్వర్తియగు పరమాత్మనుపాసించవలెను. ఆత్మార్పణము మనకు అలవాటగువరకు, అనుక్షణము మన శరీరమంతయు ఆత్మార్పణభావమునకధీనమగు పర్యంతము, రేయింబగళ్లు మనల మనము భగవంతునకు సమర్పించుకొనవలెను. అప్పుడు మానవుడు ఆధ్యాత్మిక పరిణామములో తత్త్వతఃమారిపోవును. మనస్సును, హృదయమును, ప్రాణమును భగవంతునికి సమర్పించినపుడు, అవి త్రిగుణ వ్యథను కలిగించక దివ్యశక్తియొక్క దివ్యరూపములుగా సాక్షాత్కరించును. దివ్యస్పందనములనే కలిగించును. దివ్యశక్తికే మానవుడు ఒక రూపమై అపూర్వజీవానుభూతిని పొందును. అదియే సచ్చిదానందము, మోక్షము, బ్రహ్మప్రాప్తి.

గీతలో ప్రకృతి, పురుష విచక్షణ చేసి, జ్ఞానకర్మల సంబంధమును చర్చించి, స్థితప్రజ్ఞ లక్షణములను వివరించి, త్రయీగుణ విశ్లేషణ చేసి, స్వధర్మాచరణ నిష్కామముగా, భగవదర్పితముగా చేయుమని స్పష్టముగా చెప్పబడినది. స్వధర్మము నాచరించి, దానియొక్క ఫలితమును ఈశ్వరునికర్పించి అంతఃకరణములన్నిటిని అదుపులో పెట్టిన తర్వాత మిగిలియుండునది శుద్ధచైతన్యమగు ఆత్మస్వరూపమే. అప్పుడు మానవుని ఆత్మ ఉపాధులన్నిటిని దాటి, ఈ జన్మలోనే పరమాత్మయందైక్యమగును. దైవత్వములో లీనమగును. మానవుని దేహము, మనస్సు, జీవుడు నిర్దుష్టముగా పనిచేయుచు అవ్యయానందమనుభవించునొక క్రమగతిని సాధించి, జ్ఞానజ్యోతిర్మయమైన అనంతశక్తిని పొందును. మోక్షమనగా పరమాత్మను, మానవుని జీవితమునుండి వేరుచేసి పొందునది కాదు. అది మానవునే మాధవునిగా, సమగ్ర దైవస్వరూపునిగా మార్పు చేయునది. అతని

వ్యక్తిగత స్వభావము విశ్వవిశాల దృష్టిగలదియై, దేహ మనఃప్రాణములు పునీతములై, అత్యుత్తమునిగా తీర్చిదిద్దుకొనును. గీతలో చెప్పిన యోగి. జ్ఞాని. భక్తుడు ముగ్వురి ధ్యేయము ఒకటేయగును. సత్స్వరూపమునందు యోగి లీనమగును. చిత్స్వరూపమునందు జ్ఞాని లీనమగుచున్నాడు. ఆనందస్వరూపము నందు భక్తుడు లీనమగును. "పిరికితనమును పోగొట్టుకొనుము, పౌరుషముతో లెమ్ము, నీ కర్తవ్యమును నిర్వహించుము" అనెడి శోకరాహిత్య ఆదేశముతో గీతను ప్రారంభించి, "సర్వధర్మములను (ప్రకృతిదాస్యమును) పరిత్యజించి, ఆత్మయొక్క సచ్చిదానంద స్వరూపమునందు లీనముకమ్ము" అని ముగించెను. ప్రతిమానవుడు ఆత్మానుభూతిని పొంది, ఆత్మలో పరమాత్ముని దర్శించి అఖండ సచ్చిదానంద స్వరూపమును పొందవలెను. సర్వదుఃఖశమనము, పరమశాంతి. శాశ్వతానందప్రాప్తి, ఇవియే గీతా లక్ష్యములు. ఇదియే మోక్షము. క్లుప్తముగా గీతా సందేశము స్వధర్మము (నిష్కామ కర్మాచరణ) సంయమము (మనోనిగ్రహము) సమర్పణ (త్యాగము) యని చెప్పవచ్చును.



ముగింపు

7

గీతాబోధనలు ఇంత క్షుణ్ణముగా చర్చించినప్పటికి. అవి సామాన్య మానవునికి ఎట్లు అనువర్తించునో సమీక్షించుట అత్యావశ్యకము. ప్రతి మానవునికి నిత్యజీవితములో ఎదురయ్యే సమస్య - వ్యామోహము. మనకు ఇష్టమైన వస్తువులతో, విషయములతో స్వంత ఆస్తిపాస్తులతో అవినాభావ సంబంధము వలన వ్యామోహము జనించును. వాటికి సంబంధించినవారు మనకుగాని, సంఘమునకుగాని వ్యతిరేకముగా ఘర్షణపడుచున్నపుడు, కీడు చేయునపుడు, బంధువ్యామోహములో పడక ఎదిరించి, సంఘ వ్యతిరేక చర్యలను ప్రతిఘటించవలెను. శాంతిమార్గములో సంప్రదింపుల ద్వారా కానియెడల హింసామార్గముననైనా ఎదురుదెబ్బ తీయవలసి వచ్చును. సమాజశ్రేయస్సు కొరకు నిస్వార్థముగా, సద్భావనతో చేయు హింస, హింస అనబడదు. మనోవ్యాకులత విడనాడి, పిరికితనము వదలి, ఆత్మధైర్యము, ఉత్సాహము, సాహసము కలిగి, శక్తివంతుడవై దుష్టశక్తులను తునుమాడవలెను. శిష్టులను ఆపదలనుండి కాపాడవలెను. దుష్టశక్తులైన కౌరవులను బంధువ్యామోహములో పడక ఎదిరించవలెనని, యుద్ధమనే భయంకర కర్మ చేయుమని గీతలో శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునికొచ్చిన మొదటి సందేశము.

రెండవ సందేశము అతి ముఖ్యమైనది, అన్ని సమస్యలకు మూలమైనది - మానవుడు ప్రతినిత్యము ఎదుర్కొనే సమస్య - మానసిక వ్యధ నివారణ. మానవుని కోరికలు అనంతము. కొందరికి ఆస్తిపాస్తులు సంపాదించవలెనని కోరిక. కొందరికి ఉన్నత పదవి, అధికారము సంపాదించి దర్పముగా నుండవలెననే కోరిక. కొందరికి ఇంద్రియములకు

ఇంపైన వస్తువులను సంపాదించవలెనని, అనుభవించవలెనని కోరికయుండును. అట్టికోరికలు నెరవేరనపుడు మనస్సులో అలజడి జనించును. వాటిని సాధించుటకు అన్ని మార్గములను వెతకుచుండును. తనకుతోచినట్లు చేయును. ఇతరులకు బాధ, నష్టము కలిగించుటకు వెనుదీయడు. శత్రువర్గము పెంచుకొనును. దానితో మానసిక ఆందోళనలతోపాటు శారీరక బాధలు తప్పవు. ఇవి వ్యక్తులకు స్వయంకృత కోరికల వలన జనించు మానసిక వ్యథలు. రెండవది ఉదయము లేచినప్పటి నుండి నిద్రపోవువరకు ప్రతివ్యక్తి, ఇతర వ్యక్తితో ఏదో సంబంధము కలిగియుండును. మనకు మన సంతానముతో, అన్నదమ్ములతో, బంధుమిత్రాదులతో ప్రతిరోజు ఏదో సమస్య ఉండి తీరును. వారి కోరికలు మనము నెరవేర్చనపుడు వారు మనలను బాధపెట్టుట సాధారణముగా చూచుచునేయున్నాము. ఇతరులు చేయుపనులు, మాటలు మనకిష్టము లేనపుడు బాధపడుచుందుము. కొందరు అట్టి బాధను ఓర్చుకొందురు. కొందరు ఎదిరించి ఘర్షణపడుచుందురు. అన్యాయమును ఎదిరించవలసినదే కాని ఆత్మనిబ్బరము అలవరచుకొని ఆందోళన చెందకూడదు. వ్యక్తి జీవితములో, సంఘములో జాతుల మధ్య వైరుధ్య భావము వలననే అన్ని సమస్యలు ఉత్పన్నమగుచున్నవి. వీటికి మూలము వివిధ వ్యక్తుల మానసిక వ్యథయని చెప్పవచ్చును. కనుక వ్యక్తుల మనస్సులు క్రమశిక్షణాయుతముగానున్నపుడు, సంఘము నియమానుసారముగా నడచును. మొత్తము వాతావరణము శాంతియుతముగా నుండును. గీతలో మనస్సును స్వస్థితిలోనుంచు కళయే చెప్పబడినది. మనస్సునకు శిక్షణ బుద్ధిద్వారా ఇవ్వవలెను. బుద్ధికి విచక్షణా జ్ఞానము, నేర్పు కలవు. అట్టి బుద్ధిచూపే మార్గములో నడుచుటకు మనస్సుకు శిక్షణనిచ్చి, సకలేంద్రియములను అధీనములో నుంచుకొని, నిష్కామముగా, నైపుణ్యముతో స్వధర్మకర్మాచరణ చేయుచుండిన మానవుడు మాధవుడేయగును. గీత జీవితలోతులను పరిశోధించి వ్రాయబడినది. మనస్సుపై సంపూర్ణ స్వాధీనత, సకలేంద్రియ నియంత్రణ, హృదయ నైర్మల్యము, సద్భావన, అనాసక్తితోపాటు నిర్భయత్వము, ధైర్యము, ఉత్సాహము, స్వధర్మాచరణ, శ్రద్ధ, జ్ఞానార్జన, చిత్తైకాగ్రత, భగవద్భక్తి, విశ్వమానవ ప్రేమ, మితజీవనము, సంయమము, సమభావము, సద్బుద్ధి, సత్సంకల్పము, సత్య, అహింస, ఓర్పు, భూతదయ, సంశయ నివారణ, అనహంకారము, బాహ్యాంతరపారిశుద్ధ్యము, స్వార్థత్యాగము,

సతతాభ్యాసము మొదలగు సద్గుణముల నలవరచుకొనుమని, మానవ కల్పిత బంధనముల నుండి తప్పించి, దుఃఖమును సహించి, సుఖమువైపు ఉదాసీనముగా నుండవలెనని పదేపదే చెప్పబడెను. శరీరము, మనస్సు ఆరోగ్యముగా నుండుటకు అష్టాంగయోగమును పాటించుమని, అన్నిటియందు మితముగా నుండుమని సూచింపబడెను. తనను తానే ఉద్ధరించుకొనవలెనని, ఇతరులపై ఆధారపడవద్దని, భగవంతుడే సిరిసంపదలు వరప్రసాదముగానిచ్చుననే భ్రమలో పడకూడదని హెచ్చరించెను. ఇన్ని సద్గుణములు కలిగిన ఆదర్శ పురుషుడు సకలేంద్రియములను, మనస్సును జయించినవాడు కనుక స్థితప్రజ్ఞుడగును, సౌమ్యబుద్ధి గలిగి సకల మానవాళిని ప్రేమించుచు భగవంతునిపై ఏకాగ్ర చిత్తముగలవాడుగా నుండును కనుక భక్తుడగును. ఇష్టానిష్టములయందు, సుఖదుఃఖాదులయందు సమభావముతోనుండి, అధ్యాత్మిక దృష్టికలిగి ఇంద్రియ మనోబుద్ధుల నదుపులో పెట్టుకొనును కనుక జ్ఞానియగుచున్నాడు. నిష్కామముగా, స్వధర్మాచరణ, కర్తవ్యతాకర్మలు చేయుచుండును కనుక కర్మయోగియనబడును. గీతను సరియైన దృష్టితో చదివినయెడల కర్మ, జ్ఞాన, భక్తి యోగములు మూడునూ విడదీయరానివియని స్పష్టమగుచున్నది. కనుక మానవుడు అనాసక్తుడై, సమబుద్ధిగలవాడై, హృదయము నిర్మలముగా నుంచుకొనిన ఇతర సద్గుణములు సహజముగా అలవడును. అన్ని సమస్యలను అవలీలగా పరిష్కరించుకొనవచ్చును. మనశ్శాంతి లభించును. జీవితము సఫలమగును. శాశ్వతానంద ప్రాప్తి, మోక్షము లభించును. ఇదియే గీత మనకు అందించిన అమూల్యమైన సందేశము.

మానవ జీవితధ్యేయము ఆనందము - సుఖము - సంతోషము. మానవులేకాక సమస్త ప్రాణికోటి ఆనందమునే కోరుకొందురు. అయితే అట్టి ఆనందము ఎక్కడ దొరకును. సుఖదుఃఖములన్నీ మనస్సులోనే నిర్మితమగుచుండును. మనస్సుకు బాగా శిక్షణనిచ్చి ఆనందాన్ని పొందే మార్గాలను అన్వేషించవలెను. అట్టి ఆనందము శాశ్వతమైనదిగాయుండవలెను. భౌతిక సుఖాలలో దొరికే ఆనందము తాత్కాలికమైనది. మనము వెతకులాడే భౌతికవస్తువులు దొరికినపుడు కలిగే ఆనందము ఆ వస్తువుల అవసరము తీరిన వెంటనే మటుమాయమైపోవును. మళ్లీ సుఖానిచ్చే వస్తువుల అన్వేషణ

ప్రారంభమగును. అది లభించితే తాత్కాలిక సుఖము లేకుంటే దుఃఖము. ఇది నిరంతరముగా సాగే వ్యవహారము. ఈ తాత్కాలిక ఆనందానికి భిన్నమైనది శాశ్వతానందము. అది లభించేది ఆత్మలోనేయనవచ్చును. ఆత్మయనగానేమి ? బుద్ధి ద్వారా మనస్సును ఉన్నత స్థాయికి తీసుకపోవడమే ఆత్మదర్శనమనవచ్చును. మనస్సుకు మంచి శిక్షణనిచ్చి ఇది సాధించవచ్చును. అట్టి శిక్షణకు భగవద్గీత యెంతో దోహదము చేయుచున్నది. గీతను క్షుణ్ణముగా చదివి, అవగాహన చేసికొని, అట్టి బోధనలను నిత్యజీవితములో అన్వయింపజేసినపుడే జీవితము సఫలమగును. మానవుని మనస్సు ప్రతి నిమిషము ఏదో ఆలోచనలో మునిగియుండును. వ్యక్తిగత సమస్యలు, కుటుంబ సమస్యలేగాక సామాజిక సంఘటనలు మన ఆలోచనలను ప్రభావితము చేయుచుండును. మనకు అనుకూలముగాని సందర్భములలో మనస్సు కలుషితమగును. మనస్సును స్వాధీనము చేసుకొనవలెనంటే బుద్ధిద్వారా సకలేంద్రియములను అదుపులో పెట్టవలెను. ఇదే సందేశము గీత రెండవ అధ్యాయములో స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణములలో విపులీకరింపబడెను. కనుక జీవితముపై సరియైన అవగాహన కలిగి హృదయనైర్మల్యముతో ప్రతి సమస్యను చక్కటి మార్గములో పరిష్కరించుట నేర్చుకొనవలెను. ఉదయము లేచిన తర్వాత మనస్సును అనవసర విషయములపై పోనీయక నిత్యకృత్యములు తీర్చుకొనుటతో ప్రారంభించి శారీరక ఆరోగ్యము కొరకు ఆసనాదులు, ప్రాణాయామము, మానసిక స్వస్థత కొరకు ధ్యానము, ఉపాసన చేయుచుండవలెను. శరీర ఆరోగ్యము కొరకు శక్తినొసగు సాత్త్వికాహారము తీసుకొనుచుండవలెను. నిత్యనియమిత కర్మలు శరీరపోషణార్థము, కనీస అవసరాలు తీర్చుటకు స్వధర్మకర్మాచరణ నియమానుసారము చేయవలెను. ఈ కర్మలనాచరించునపుడు మనస్సు మనము చేయు పనులపైననే ఉండవలెను. అందుకొరకే పతంజలి యోగశాస్త్రానుసారము ఆసన ప్రాణాయామములయందు సంబంధిత శరీరావయవములపై మనస్సు నిల్పుమని చెప్పబడినది. అభ్యాసముచే ఏకాగ్రత సాధించవలెను. అందుకు ధ్యానమే మంచి మార్గము. ఏకాగ్రతతో స్వధర్మాచరణ (నియమితకర్మలు) చేయుచు ప్రావీణ్యత సాధించవలెను. మనము జీవించుటకు, ఆహార సముపార్జనకు ఏదో కర్మ చేయవలసియే యుండును. ఇట్టి కర్మలు చేయునపుడు మనస్సు కలుషితము కాకుండ నిష్కామముతో చేయుమని, స్వధర్మమును విడువవలదని, కర్తవ్యకర్మలు నిర్మల

హృదయముతో, సద్భావముతో సహజముగా జరుగవలెనని గీత ఎలుగెత్తి సాటినది. అతి ఆపేక్షతో, ఇతరులను మోసగించి ధనార్జన చేయుట నిషిద్ధమగును. ఈ నియమితకర్మలు మన సామర్థ్యమును బట్టి, మనకు దొరకు అవకాశమును బట్టి నిర్ణయింపబడును. కొందరికి ఉన్నత పదవులు దొరుకును. కొందరు వ్యాపారము చేసి అధిక ధనార్జన చేయుదురు. కొందరికి మితముగా వచ్చే లాభముతో, ఆదాయముతో తృప్తిపడవలసి వచ్చును. కొందరు వ్యవసాయము, పరిశ్రమల ద్వారా జీవితము గడుపుదురు. అందరికి ప్రతిఫలము సమానముగా దొరుకదు. మన శక్తి సామర్థ్యమును బట్టి, మనకు దొరికే అవకాశమును బట్టి ప్రతిఫలములో తేడాయుండుట సహజము. లభించిన ఫలితముతో తృప్తి చెందుచూ అభివృద్ధి అవకాశముల కొరకు ప్రయత్నించుచు కర్మలో కౌశల్యము సాధించవలెను. గీతలో కర్మఫలితముననుభవించవలదని చెప్పబడలేదు. అత్యాశతో, ఇతరులను మోసగించి సంఘాన్ని నష్టపరచే కర్మలు చేయకూడదని, క్రమశిక్షణాయుతమైన చక్కటి జీవిత విధానము నలవరచుకొనుమని, అభ్యాసముచే సాధించుమని గీత చెప్పుచున్నది. శ్రద్ధతో సదా మనము చేయు కర్మలోనే మనస్సు లగ్నము చేసి అట్టి కర్మలో నైపుణ్యము సంపాదించి, నిష్కామముగా చేసినయెడల జీవితము ఆనందమయమగును. ఈ విధమైన ఆదర్శ జీవితము అలవడుటకు, మంచి చెడుల విచక్షణా జ్ఞానము, శ్రద్ధ, భక్తి మొదలగు సద్గుణముల నలవరచుకొనుమని, ఇంద్రియముల నిగ్రహించి, మనస్సు నదుపులో పెట్టుటకు భగవద్ధ్యానము, భక్తిమార్గము నవలంబించుమని సూచింపబడినది. సర్వశక్తివంతమైన, పవిత్రమైన ఒక సకలాతీతశక్తి (చైతన్య శక్తి) పై విశ్వాసము, భక్తి మనకు స్ఫూర్తినిచ్చుననుటలో సందేహము లేదు. ఇట్టి విధానమును చూపించి గీత మానవుని జీవిత సాఫల్యమునకు చక్కటి మార్గము చూపినదని చెప్పవచ్చును.

ఓం - తత్ - సత్